

**IMPLEMENTACIÓN DE UNA PROPUESTA DIDÁCTICA DESDE LA PRÁCTICA  
DEL DEPORTE ESCOLAR PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS  
EMOCIONALES EN ESCOLARES**

**GUSTAVO ALEXANDER QUIROGA HERRERA**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**LICENCIATURA EN DEPORTE**

**BOGOTÁ, COLOMBIA**

**2018**

**IMPLEMENTACIÓN DE UNA PROPUESTA DIDÁCTICA DESDE LA PRÁCTICA  
DEL DEPORTE ESCOLAR PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS  
EMOCIONALES EN ESCOLARES**

**Gustavo Alexander Quiroga Herrera**

**Tutor: Mg. Diego Francisco Rodríguez Neira**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**LICENCIATURA EN DEPORTE**

**BOGOTÁ, COLOMBIA**

**2018**

## **Dedicatoria**


Este trabajo de investigación está dedicado a mi familia quienes me han apoyado en este camino de formación y durante mi vida.

## **Agradecimientos**

A cada una de las personas de las que pude aprender e hicieron posible este proceso:  
docentes y compañeros; especialmente a los profesores del énfasis de deporte escolar del  
programa de Licenciatura en Deporte Diego Francisco Rodríguez Neira, Luz Amelia Hoyos  
Cuartas, Nathalia Pilar Guzmán Pinzón y Diana Marlen Feliciano Fuertes

Agradezco a los profesores Ricardo Alexis Bautista, Carolina Guerrero Reyes y Bárbara Ann  
Giles por sus valiosas enseñanzas y por ser mis más grandes amigos en este camino.

A la Universidad Pedagógica Nacional por todos los aprendizajes y por permitirme conocer  
una parte del mundo.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>REALIDAD Y FORMACIÓN</small>	<b>FORMATO</b>	
	<b>RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE</b>	
<b>Código: FOR020GIB</b>	<b>Versión: 01</b>	
<b>Fecha de Aprobación: 10-10-2012</b>	<b>Página 5 de 227</b>	

<b>1. Información General</b>	
<b>Tipo de documento</b>	Trabajo de grado
<b>Acceso al documento</b>	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
<b>Título del documento</b>	Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el desarrollo de competencias emocionales en escolares.
<b>Autor(es)</b>	Quiroga Herrera, Gustavo Alexander
<b>Director</b>	Rodríguez Neira, Diego Francisco
<b>Publicación</b>	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 227. p.
<b>Unidad Patrocinante</b>	Universidad Pedagógica Nacional. UPN
<b>Palabras Claves</b>	DEPORTE ESCOLAR; COMPETENCIAS EMOCIONALES; EDUCACIÓN EMOCIONAL; ESCUELA

<b>2. Descripción</b>
<p>Trabajo de grado que se propone para presentar de qué manera la implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar contribuye al desarrollo de competencias emocionales en alumnos entre los 13 y los 16 años que se encuentran participando dentro de un programa de deporte escolar.</p> <p>A partir de la evaluación de competencias emocionales y la intervención mediante el diseño e implementación de una propuesta didáctica utilizando como herramienta el fútbol se buscó determinar de qué manera la práctica del deporte escolar contribuye en el desarrollo o mejora de la</p>

conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y las competencias para la vida y el bienestar.

### 3. Fuentes

Ambora, T., López, B. y Márquez, M. (2012) Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *REOP* (23) pp. 39-49.

Bassani, J., Torri, D. e Fernandez, A. (2003). Sobre a presença do esporte na escola: paradoxos e ambigüidades. *Movimento*, (2), pp. 89-112.

Blazquez, D. (1999) *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona, España: Editorial INDE, 4 edición.

Berastegui, J. (2015) Evaluación del desarrollo de la educación emocional en un centro educativo. (Tesis de doctorado) Universidad del País Vasco, España.

Bordignon, N. (2005) El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, (2) pp. 50-63.

Carta Europea del deporte 1992.

Castro, U., Cruz, H., Gil, G., Guerra, G., Hernández, J., Quiroga, M. y Rodríguez, J. (2000) *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la educación física escolar y al entrenamiento deportivo*. Las Palmas, España. Editorial INDE.

Cantón, E. y León, E. (2005). La resolución de conflictos en la práctica deportiva escolar Cuadernos de Psicología del Deporte. *Revista Cuadernos de psicología del deporte*, (5) pp. 159-171.

Cera, E. Almagro, J., García, C. y Sáenz, P. (2015) Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (27) pp. 8-13.

Corrales, A. (2009) El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física. EmásF, *Revista Digital de Educación Física* (4) pp 23-36.

Deulofeu, M., Morillas, L., Pellicer, I., Quer, V., Toll, J. y Tusell M. (2013) *Educación emocional en la escuela*. México D.F. México. Editorial Alfaomega tomo 4.

De la Barrera, M., Donolo, D., Acosta, L. y González, M. (2012) Inteligencia emocional y ambientes escolares: Una propuesta psicopedagógica. *Revista Enseñanza e Investigación en Psicología*, (17) pp. 63-81.

Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre. Coldeportes. (2017) ¿Qué es el deporte escolar? Recuperado de <http://www.coldeportes.gov.co/?idcategoria=85656>

Domínguez, M., Brites, J. y Piñeiro C. (2011) Contenido social de un deporte psicomotriz, la natación. XIV Seminario Internacional y II Latinoamericano de Praxiología Motriz: Educación Física y contextos críticos. Memoria académica. Universidad Nacional de La Plata. De [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.1438/ev.1438.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.1438/ev.1438.pdf)

Extremera, N. y Fernández, P. (2004) El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *REDIE. Revista Electrónica de Investigación Educativa*, (2) pp. 1-18

Fernández, A. y Montero. I. (2016) Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud* (1) pp. 53-66.

Fernández, P. y Ruiz, D. (2008). La Inteligencia emocional en la Educación. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, volumen 6, número. 15, septiembre, 2008, pp. 421-436.

Fraile, A. (2004) *El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea*. Barcelona, España. Editorial Tanden.

Franco, D. (2017) Análisis de la práctica de la actividad física, los motivos de la práctica y la percepción de la imagen corporal durante la transición de la educación primaria a la educación secundaria obligatoria. Universidad de Extremadura.

Galvis, P. y Rubio, E. (2010) *Relaciones entre el desarrollo motor y el coeficiente emocional*. Ed Universidad Libre de Colombia. Bogotá.

García, J. (1993) De cero al gesto. Proceso metodológico para identificar y asimilar las diferentes pruebas atléticas y el atletismo. Ed Kinesis. Armenia

García, J. (2012) La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, (36) pp. 1-24

Gonzales, J. y Gonzales, M. (2011) La inteligencia emocional y su práctica educativa con alumnos de 1º de educación primaria, profesores y padres. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD*. (1) pp. 353-360.

George, D. y Mallery, P. (2003). *Spss for Windows step by step: A Simple Guide and Reference*. 11.0 Update (4.ª ed.).

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014) *Metodología de la investigación*. Editorial McGraw-Hill. Sexta edición.

Herrán, A. (2008). Capítulo 8: *Didáctica de la creatividad*. *Didáctica General: La práctica de la enseñanza en Educación Infantil, Primaria y Secundaria*. Madrid: Mc Graw-Hill.

Hoyos, L. (2012) Caracterización de los programas de deporte escolar en Bogotá. Análisis de los modelos didácticos empleados para su enseñanza. Tesis doctoral. Universidad de Leon. España.

Hoyos, L., Gutiérrez, C. y Pérez, A. (2011) *Deporte escolar fundamentación teórica*. Primera edición. Colombia. Editorial Kinesis. Armenia.

Jiménez, M. y López, E. (2009) Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión *Revista Latinoamericana de Psicología*, (41) pp. 69-79.

Ley 181 de 1995.

López, È. (2005) La educación emocional en la educación infantil *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* (19) pp. 153-167.

Mallart, J. (2001) Didáctica: concepto, objeto y finalidad, de <http://www.xtec.cat/~tperulle/act0696/notesUned/tema1.pdf>

Mercadet, O. y Lima, P. (2014) La inteligencia emocional, las emociones y el deporte. Universidad de Matanzas, Matanzas, Cuba. De <http://monografias.umcc.cu/monos/2014/Facultad%20de%20Cultura%20Fisica/mo1447.pdf>

Márquez, F., López, L. y Pichardo, V. (2008) Una propuesta didáctica para el aprendizaje centrado en el estudiante. *Apertura* (8) pp. 66-74.

Monjas, R., Ponce, A. y Gea, J. (2015) La transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado: relaciones, puentes y posibles transferencias. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física*, (28) pp 286-284.

Monje, C. (2011). Metodología de la investigación cualitativa, guía didáctica. Universidad Sur Colombiana. Tomado de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Mouch, A. (2014) Programa para la mejora de la resolución de conflictos, en alumnado de Tercer Ciclo de Educación Primaria. Tesis de pre-grado. Universidad de Granada. España

Ornelas, M. y Oliveira, B. (2013). Prática desportiva, um meio de prevenção do bullying na escola? *Movimento* (19) pp. 55-77.

Peña, A. y Canga, M. (2009) La educación emocional en el contexto escolar con alumnado de distintos países. *European Journal of Education and Psychology* (2), pp. 199-210.

Pellicer, I. y Pérez, N. (2008) *Educación Física Emocional. Una nueva manera de enfocar la materia de Educación Física*. Barcelona. España. Editorial INDE.

Real Academia Española (2001). Diccionario de la lengua española. Vigésimo primer edición.

Ruiz, G., Lorenzo, L. y García, A. (2013) El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de Educación Física: valoración de una experiencia piloto en Educación primaria. *Journal of Sport and Health Research*. (5) 203-210.

Salmurri, F. y Skoknic, V. (2005) Efectos Conductuales de la Educación Emocional en Alumnos de Educación Básica. *Revista de Psicología* (14) pp. 9-28.

Solar, L. (2003). *Pier de Coubertín. La dimensión pedagógica. La apropiación del movimiento olímpico a las pedagogías olímpicas*. España. Editorial Gymnos.

Soler, J., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E. y Rodríguez, A. (2016) Inteligencia emocional y bienestar II Reflexiones, *Experiencias profesionales e investigaciones*. pp 690-705.

Vago T. (1996). O "esporte na escola o "esporte da escola". *Movimento* (5) pp 4-17.

#### 4. Contenidos

##### Objetivo General

Describir de qué manera la práctica de deporte escolar a través de la implementación de una propuesta didáctica contribuye al desarrollo de competencias emocionales en escolares.

##### Objetivos específicos

- Determinar el estado de las competencias emocional que poseen escolares que practican habitualmente la práctica del fútbol en horario extraescolar.

- Elaborar una propuesta didáctica que a través de la práctica del fútbol facilite procesos de mejora de las competencias emocionales en escolares.
- Implementar una propuesta didáctica que a través de la práctica del deporte escolar facilite procesos de mejora de las competencias emocionales en los estudiantes.
- Analizar los cambios que presentaron los escolares con relación a sus competencias emocionales después de la aplicación de la propuesta didáctica.

## 5. Metodología

El presente trabajo investigativo se estructura bajo un enfoque cuantitativo el cual se basa en la recolección de datos numéricos y el análisis estadístico de los mismos para probar hipótesis o teorías, el enfoque cuantitativo busca a partir de un proceso organizado determinar una ruta de investigación que permite establecer una hipótesis que a su vez será probada mediante el análisis de datos estadísticos para la generación de conclusiones. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

El presente trabajo investigativo presenta un diseño cuasi-experimental de un solo grupo con una pre prueba y una post prueba; se pretende comparar la evolución de las competencias emocionales del grupo consigo mismo antes y después de una intervención mediante la implementación y aplicación de una propuesta didáctica a través de la práctica del fútbol y así determinar si es posible contribuir a la mejora de las competencias emocionales mediante esta práctica.

La muestra en este estudio cuenta con la participación de un grupo de quince estudiantes de secundaria que se encuentran dentro del rango de 13 a 16 años y a su vez participan de un programa

de formación deportiva en horario extra escolar dentro del Colegio Colombo Hebreo de la ciudad de Bogotá.

## 6. Conclusiones

Con base en la primera aplicación del cuestionario es posible afirmar que antes de la intervención los sujetos presentaron un nivel de desarrollo bajo en cuanto al estado de sus competencias emocionales, esto podría deberse al estado de desarrollo fisiológico en el que se encuentran, clima familiar y factores como su comportamiento dentro y fuera de los espacios de práctica deportiva. La implementación de la propuesta didáctica permitió desarrollar contenidos desde la práctica deportiva enfocados en el desarrollo emocional de los sujetos orientados no solo a la práctica deportiva, sino además fuera de esta.

Se evidencia una diferencia porcentual en la mayoría de competencias emocionales de los sujetos a los que se les implementó la propuesta didáctica, sin embargo al comparar las dos pruebas realizadas se puede concluir que para el caso de la autonomía emocional y la competencia social se presentó una mejora evidente ya que a los resultados muestran que estas dos pruebas con estadísticamente diferentes respecto a los resultados de la conciencia emocional, la regulación emocional y las competencias para la vida y el bienestar, ya que las dos pruebas para estas tres competencias con estadísticamente iguales.

Para el caso de esta investigación es importante resaltar que aunque los resultados de la pre-prueba con la post-prueba no se encuentran distantes se logró evidenciar un cambio en el estado de desarrollo de la autonomía emocional y de la competencia social. A pesar de que no se presentó una diferencia estadística en cuanto al estado de las otras competencias puede decirse que desde la intervención con la propuesta didáctica fue posible contribuir en el desarrollo y mantenimiento del

estado de desarrollo de las competencias emociones, sin embargo una mejora poco evidente puede deberse a diferentes factores como el ambiente escolar, extra-escolar, familiar que aportan o interfieren en la mejora de la dimensión emocional de los sujetos, evidenciar reducción en el comportamiento agresivo y conductas negativas, aumento de autoestima y trabajo en equipo, además de una mejora en la receptividad del comportamiento de los estudiantes.

<b>Elaborado por:</b>	Quiroga Herrera, Gustavo Alexander
<b>Revisado por:</b>	Rodríguez Neira, Diego Francisco

<b>Fecha de elaboración del Resumen:</b>	17	05	2018
--	----	----	------

## Tabla de contenido

<b>Introducción .....</b>	<b>22</b>
<b>1. Consideraciones iniciales .....</b>	<b>24</b>
1.1 Antecedentes .....	24
1.2 Descripción del problema .....	31
1.3 Pregunta Problema .....	32
1.4 Objetivo General.....	32
1.4.1 Objetivos específicos.....	32
1.5 Justificación .....	33
<b>2 Marco Conceptual .....</b>	<b>35</b>
2.1 Deporte.....	35
2.2 La práctica deportiva en la escuela. Deporte en edad escolar y deporte escolar .....	36
2.2.1 El deporte en edad escolar .....	37
2.2.2 Deporte escolar .....	38
2.3 Inteligencia emocional .....	41
2.4 Educación emocional .....	44
2.5 Competencias emocionales .....	45
2.5.1 La práctica deportiva y el desarrollo emocional.....	46
<b>3 Metodología.....</b>	<b>47</b>
3.1 Propuesta didáctica.....	47

<b>3.2</b>	<b>Enfoque Investigativo.</b> .....	<b>49</b>
<b>3.2.1</b>	<b>Diseño de la investigación</b> .....	<b>49</b>
<b>3.2.2</b>	<b>Planteamiento de hipótesis</b> .....	<b>50</b>
<b>3.3</b>	<b>Población</b> .....	<b>50</b>
<b>3.4</b>	<b>Muestra</b> .....	<b>50</b>
<b>3.5</b>	<b>Instrumentos para la recolección de la información</b> .....	<b>51</b>
<b>3.6</b>	<b>Cuestionario de Educación Emocional para la Educación Secundaria (CDE-SEC)</b> ..	<b>51</b>
<b>3.6.1</b>	<b>Reflexión de cada sesión</b> .....	<b>51</b>
<b>3.7</b>	<b>Ruta metodológica</b> .....	<b>52</b>
<b>3.8</b>	<b>Análisis de la información</b> .....	<b>58</b>
<b>3.8.1</b>	<b>Análisis del cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC) antes de la implementación de la propuesta didáctica</b> .....	<b>59</b>
<b>3.8.2</b>	<b>Fiabilidad del instrumento</b> .....	<b>59</b>
<b>3.8.3</b>	<b>Escala de valores cuestionario de educación emocional</b> .....	<b>61</b>
<b>4</b>	<b>Resultados</b> .....	<b>63</b>
<b>4.1</b>	<b>Análisis de la información de la pre-prueba</b> .....	<b>63</b>
<b>4.2</b>	<b>Análisis de la información de la post-prueba</b> .....	<b>98</b>
<b>5</b>	<b>Análisis de resultados</b> .....	<b>133</b>
<b>5.1</b>	<b>Resultados generales pre-prueba</b> .....	<b>133</b>
<b>5.2</b>	<b>Resultados generales post-prueba</b> .....	<b>135</b>
<b>5.3</b>	<b>Comparación de resultados</b> .....	<b>137</b>

<b>5.4</b>	<b>Diferencia porcentual .....</b>	<b>137</b>
<b>5.5</b>	<b>Prueba de hipótesis, diferencia significativa.....</b>	<b>138</b>
<b>5.6</b>	<b>Contraste de hipótesis.....</b>	<b>138</b>
<b>5.6.1</b>	<b>Análisis de resultados de contraste de hipótesis para cada dimensión .....</b>	<b>140</b>
<b>5.7</b>	<b>Análisis multivariado por competencia.....</b>	<b>140</b>
<b>5.7.1</b>	<b>Análisis gráfico conciencia emocional – pre-prueba .....</b>	<b>141</b>
<b>5.7.2</b>	<b>Análisis gráfico conciencia emocional – post-prueba.....</b>	<b>142</b>
<b>5.7.3</b>	<b>Análisis gráfico regulación emocional pre-prueba .....</b>	<b>144</b>
<b>5.7.4</b>	<b>Análisis gráfico regulación emocional post-prueba.....</b>	<b>145</b>
<b>5.7.5</b>	<b>Análisis gráfico autonomía emocional pre-prueba .....</b>	<b>146</b>
<b>5.7.6</b>	<b>Análisis gráfico autonomía emocional post-prueba.....</b>	<b>147</b>
<b>5.7.7</b>	<b>Análisis gráfico competencia social pre-prueba.....</b>	<b>148</b>
<b>5.7.8</b>	<b>Análisis gráfico competencia social post-prueba .....</b>	<b>149</b>
<b>5.7.9</b>	<b>Análisis gráfico competencias para la vida y el bienestar pre-prueba.....</b>	<b>150</b>
<b>5.7.10</b>	<b>Análisis gráfico competencias para la vida y el bienestar post-prueba .....</b>	<b>151</b>
<b>6</b>	<b>Consideraciones finales.....</b>	<b>153</b>
<b>6.1</b>	<b>Conclusiones .....</b>	<b>153</b>
<b>6.2</b>	<b>Recomendaciones .....</b>	<b>156</b>
	<b>Lista de Referencias .....</b>	<b>157</b>
<b>7</b>	<b>Anexos.....</b>	<b>161</b>
<b>7.1</b>	<b>Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC) ...</b>	<b>161</b>

<b>7.2</b>	<b>Consentimiento informado.....</b>	<b>162</b>
<b>7.3</b>	<b>Rejillas de análisis de la información .....</b>	<b>164</b>
<b>7.3.1</b>	<b>Rejilla de análisis pre-prueba .....</b>	<b>164</b>
<b>7.3.2</b>	<b>Rejilla de análisis post-prueba.....</b>	<b>165</b>
<b>7.4</b>	<b>Propuesta didáctica.....</b>	<b>166</b>
<b>7.5</b>	<b>Cuestionarios digitalizados.....</b>	<b>195</b>

## Lista de tablas

Tabla 1 Ruta Metodología .....	55
Tabla 4 Tabla de valores Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC).....	62
Tabla 5 Resultados pre-prueba pregunta 1.....	63
Tabla 6 Resultados pre-prueba pregunta 2.....	64
Tabla 7 Resultados pre-prueba pregunta 3.....	65
Tabla 8 Resultados pre-prueba pregunta 4.....	66
Tabla 9 Resultados pre-prueba pregunta 5.....	67
Tabla 10 Resultados pre-prueba pregunta 6.....	68
Tabla 11 Resultados pre-prueba pregunta 7.....	69
Tabla 12 Resultados pre-prueba pregunta 8.....	70
Tabla 13 Resultados pre-prueba pregunta 9.....	71
Tabla 14 Resultados pre-prueba pregunta 10.....	72
Tabla 15 Resultados pre-prueba pregunta 11.....	73
Tabla 16 Resultados pre-prueba pregunta 12 .....	74
Tabla 17 Resultados pre-prueba pregunta 13.....	75
Tabla 18 Resultados pre-prueba pregunta 14.....	76
Tabla 19 Resultados pre-prueba pregunta 15.....	77
Tabla 20 Resultados pre-prueba pregunta 16.....	78
Tabla 21 Resultados pre-prueba pregunta 17.....	79
Tabla 22 Resultados pre-prueba pregunta 18.....	80
Tabla 23 Resultados pre-prueba pregunta 19.....	81

Tabla 24 Resultados pre-prueba pregunta 20.....	82
Tabla 25 Resultados pre-prueba pregunta 21.....	83
Tabla 26 Resultados pre-prueba pregunta 22.....	84
Tabla 27 Resultados pre-prueba pregunta 23.....	85
Tabla 28 Resultados pre-prueba pregunta 24.....	86
Tabla 29 Resultados pre-prueba pregunta 25.....	87
Tabla 30 Resultados pre-prueba pregunta 26.....	88
Tabla 31 Resultados pre-prueba pregunta 27.....	89
Tabla 32 Resultados pre-prueba pregunta 28.....	90
Tabla 33 Resultados pre-prueba pregunta 29.....	91
Tabla 34 Resultados pre-prueba pregunta 30.....	92
Tabla 35 Resultados pre-prueba pregunta 31.....	93
Tabla 36 Resultados pre-prueba pregunta 32.....	94
Tabla 37 Resultados pre-prueba pregunta 33.....	95
Tabla 38 Resultados pre-prueba pregunta 34.....	96
Tabla 39 Resultados pre-prueba pregunta 35.....	97
Tabla 40 Resultados post-prueba pregunta 1.....	98
Tabla 41 Resultados post-prueba pregunta 2.....	99
Tabla 42 Resultados post-prueba pregunta 3.....	100
Tabla 43 Resultados post-prueba pregunta 4.....	101
Tabla 44 Resultados post-prueba pregunta 5.....	102
Tabla 45 Resultados post-prueba pregunta 6.....	103
Tabla 46 Resultados post-prueba pregunta 7.....	104
Tabla 47 Resultados post-prueba pregunta 8.....	105

Tabla 48 Resultados post-prueba pregunta 9 .....	106
Tabla 49 Resultados post-prueba pregunta 10 .....	107
Tabla 50 Resultados post-prueba pregunta 11 .....	108
Tabla 51 Resultados post-prueba pregunta 12 .....	109
Tabla 52 Resultados post-prueba pregunta 13 .....	110
Tabla 53 Resultados post-prueba pregunta 14 .....	111
Tabla 54 Resultados post-prueba pregunta 15 .....	112
Tabla 55 Resultados post-prueba pregunta 16 .....	113
Tabla 56 Resultados post-prueba pregunta 17 .....	114
Tabla 57 Resultados post-prueba pregunta 18 .....	115
Tabla 58 Resultados post-prueba pregunta 19 .....	116
Tabla 59 Resultados post-prueba pregunta 20 .....	117
Tabla 60 Resultados post-prueba pregunta 21 .....	118
Tabla 61 Resultados post-prueba pregunta 22 .....	119
Tabla 62 Resultados post-prueba pregunta 23 .....	120
Tabla 63 Resultados post-prueba pregunta 24 .....	121
Tabla 64 Resultados post-prueba pregunta 25 .....	122
Tabla 65 Resultados post-prueba pregunta 26 .....	123
Tabla 66 Resultados post-prueba pregunta 27 .....	124
Tabla 67 Resultados post-prueba pregunta 28 .....	125
Tabla 68 Resultados post-prueba pregunta 29 .....	126
Tabla 69 Resultados post-prueba pregunta 30 .....	127
Tabla 70 Resultados post-prueba pregunta 31 .....	128
Tabla 71 Resultados post-prueba pregunta 32 .....	129

Tabla 72 Resultados post-prueba pregunta 33 .....	130
Tabla 73 Resultados post-prueba pregunta 34 .....	131
Tabla 74 Resultados post-prueba pregunta 35 .....	132
Tabla 75 Resultados generales pre-prueba .....	133
Tabla 76 Resultados general post-prueba .....	135
Tabla 77 Diferencia significativa, contraste de hipótesis.....	139
Tabla 78 Rejilla de análisis cuestionario de educación emocional. Pre prueba .....	164
Tabla 79 Rejilla de análisis cuestionario de educación emocional. Post prueba. ....	165
Tabla 80 Contenidos Propuesta didáctica .....	173
Tabla 81 Actividades Propuesta didáctica .....	174
Tabla 82 Reflexiones de cada sesión .....	190

## Tabla de figuras

Figura 1	Fiabilidad cuestionario pre-prueba .....	60
Figura 2	Fiabilidad cuestionario post-prueba.....	61
Figura 3	Correlación preguntas conciencia emocional pre-prueba.....	141
Figura 4	Correlación preguntas conciencia emocional post—prueba.....	142
Figura 5	Correlación preguntas regulación emocional pre-prueba .....	144
Figura 6	Correlación preguntas regulación emocional post-prueba.....	145
Figura 7	Correlación preguntas autonomía emocional pre-prueba .....	146
Figura 8	Correlación preguntas autonomía emocional post-prueba.....	147
Figura 9	Correlación preguntas competencia social pre-prueba .....	148
Figura 10	Correlación preguntas competencia social post-prueba.....	149
Figura 11	Correlación preguntas competencias para la vida y el bienestar pre-prueba .....	150
Figura 12	Correlación preguntas competencias para la vida y el bienestar post-prueba.....	151

## Introducción

El deporte escolar busca contribuir con el desarrollo integral e los estudiantes y favorecer el crecimiento de los alumnos en cada una de sus diferentes dimensiones: cognitiva, física, social, axiológica y emocional. Es esta última dimensión, la emocional, la que orienta el desarrollo de esta investigación, se pretende contribuir al desarrollo de competencias emocionales en estudiantes de secundaria desde la práctica deportiva escolar, para esto se plantea el diseño e implementación de una propuesta didáctica enfocada en el desarrollo de la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las competencias para la vida y el bienestar, competencias emocionales, evaluadas a partir del Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC).

Esta investigación se centra en la aplicación de una propuesta didáctica que permita identificar a través de la evaluación de las competencias emocionales, mediante un análisis estadístico de la información se exponen los cambios producidos por la práctica deportiva en el estado de la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las competencias para la vida y el bienestar de un grupo escolares con edades entre los 13 y los 15 años que se encuentran dentro de un programa de deporte en horario extra escolar en el colegio Colombo Hebreo de la ciudad de Bogotá.

El desarrollo de esta investigación se divide en diferentes momentos, el primero de ellos atiende a la conceptualización teórica y búsqueda de material referencial sobre competencias emocionales, sus componentes y los beneficio que tiene el desarrollo de estas para los sujetos; específicamente se abordan las competencias emocionales desde el contexto educativo y las implicaciones que tiene la mejora de las competencias emocionales dentro del contexto escolar.

Posteriormente se buscó establecer una serie de pasos que permitieron diseñar la intervención y seleccionar las herramientas que facilitaron el proceso investigativo como los elemento de recolección de la información y el diseño de una propuesta didáctica que permitiera relacionar el desarrollo de las competencias emocionales dentro de la práctica deportiva para escolares.

Finalmente se presenta el diseño e implementación de una propuesta didáctica que muestra el tipo de actividades realizadas y los objetivos que orientaron cada una de esas actividades que permitieron contribuir al desarrollo de competencias emocionales; la intervención fue realizada durante diez semanas con dos sesiones por semana, para la evaluación de las competencias emocionales fue utilizado el cuestionario de educación emocional para educación secundaria (CDE-SEC) y finalmente para establecer los efectos que tiene la práctica deportiva en escolares para el desarrollo de competencias emocionales fueron comparados los resultados de la aplicación del cuestionario antes y después de la aplicación de la propuesta didáctica.

## 1. Consideraciones iniciales

### 1.1 Antecedentes

La práctica deportiva hoy en día goza de gran reconocimiento que la sociedad le ha otorgado a través del tiempo, además, esta práctica ha sido considerada por muchos como la expresión de auto-superación y progreso, donde los atletas llegan a ser la máxima representación de las diferentes capacidades humanas. Siendo el deporte una práctica que ha estado inmersa en la sociedad. La escuela es uno de los lugares donde su presencia cobra gran importancia ya que puede llegar a ser un elemento esencial dentro de los procesos de formación de los estudiantes (Bassani, Torri e Fernández, 2003).

Siendo el deporte una práctica que se encuentra dentro del contexto educativo, el deporte escolar puede ser una alternativa para ver y abordar la práctica deportiva en la escuela. Monjas, Ponce y Gea, (2015) aportan que esta práctica, el deporte escolar, puede ser considerada como un elemento formativo para contribuir en la formación de los alumnos y en el desarrollo de aprendizajes enfocados en diferentes valores individuales y sociales como la amistad, la igualdad, la cooperación, entre otros.

Siendo la práctica del deporte escolar una herramienta fundamental dentro de los procesos educativos que suceden en una institución, y ya que a su vez puede alcanzar diferentes finalidades como: contribuir al desarrollo físico y motor, social, axiológico de los estudiantes, cabe resaltar la importancia que tiene dentro de la escuela como un contenido curricular y como parte de la clase de educación física o en un espacios no lectivos, que le permiten en los estudiantes el aprovechamiento del tiempo libre y el desarrollo de hábitos de vida saludables (Bassani, Torri, Fernández 2003).

Al ser una práctica inmersa en el contexto educativo, el deporte escolar, como cualquier otra actividad educativa debe contribuir en la formación integral de los estudiantes; Hoyos, Gutiérrez y Pérez (2012) aporta que dentro de los fines y propósitos de esta práctica se encuentran:

En primera instancia, al carácter formativo o educativo que este debe tener y, en segunda instancia, a los procesos de orden motriz, cognitivo, psicológico, social y axiológico que se generan en niños y jóvenes como consecuencia de la práctica de actividades deportivas (p.13).

Sin embargo considerando la importancia que deben tener los diferentes procesos educativos que suceden en la escuela, en muchas ocasiones, algunas de las diferentes dimensiones llegan a carecer de importancia dentro de la práctica deportiva escolar como lo pueden llegar a ser la dimensión psicológica y emocional, puesto que los contenidos para generar procesos de formación en estos tópicos en ocasiones no se encuentran implícitos en el currículo escolar (García 2012; Fernández y Montero 2016).

Es necesario establecer la importancia que tiene el desarrollo emocional en los estudiantes y como diferentes procesos de formación en esta dimensión pueden repercutir en la mejora de la inteligencia emocional de los mismos, ya que según Fernández y Montero (2016) el manejo adecuado de las emociones permite la adaptación a diferentes tipos de situaciones, la toma adecuada de decisiones y la capacidad solucionar adecuadamente diferentes problemáticas.

En la escuela el desarrollo de los componentes emocionales cobra un papel fundamental en los procesos de formación que reciben los estudiantes puesto que esta dimensión acompaña el desarrollo social y personal de cada estudiante y del mismo modo puede influir en el éxito académico de los estudiantes. (Extremara y Fernández 2004). Por lo anterior para que existan procesos de formación adecuados que potencien el desarrollo de la inteligencia emocional y

competencias emocionales en los estudiantes es necesario que los docentes cuenten con procesos educación emocional previa, puesto que el docente llega a ser el responsable de fomentar estos procesos educativos dentro de la escuela (López 2005; Fernández y Montero 2016).

Pudiendo ser un eje fundamental dentro de los procesos de formación, la educación emocional en la escuela puede llegar a cobra un papel relevante en los contenidos que allí se imparten y para los actores que participan directamente en este proceso. Con relación a lo anterior Gonzales y Gonzales (2011) mediante una intervención psicopedagógica realizada en una escuela de educación primaria en España, propusieron trabajar la inteligencia emocional desde una triple perspectiva involucrando estudiantes, profesores y padres de familia donde el objetivo principal fue conseguir un adecuado control de las emociones y la mejora de las relaciones interpersonales en cada uno de los participantes.

Dentro de este estudio se desarrolló y aplicó un programa de educación emocional dentro de clase e incorporado al currículo escolar enfocado en el reconocimiento de emociones propias y ajenas, mejoramiento de autoestima y la mejora de habilidades comunicativas; uno de los hallazgos más relevantes en este estudio fue la existencia de la relación entre inteligencia emocional y la mejora de clima social en la escuela de todas las personas implicadas.

Existen trabajos como el de la Barrera, Donoso, Acosta y González (2012) donde al igual que el trabajo presentado por Gonzales y Gonzales (2011) se realizó un intervención con los profesores y familiares de los estudiantes, mediante una propuesta pedagógica buscaron describir y analizar las emociones de niños con carencias marcadas, baja capacidad de interactuar positivamente con otros y para manejar impulsos emocionales de una escuela en Argentina.

Dentro de los hallazgos más relevantes dentro de este estudio los autores consideran que es necesaria la promoción de diversas estrategias que faciliten la educación emocional en los

estudiantes y que a su vez esta debería hacer parte en los contenidos curriculares, además de la importancia de reconocer que el comportamiento emocional de los estudiantes puede ser el reflejo de la situación que viven dentro y fuera de la escuela y el entorno social en el que viven.

Se ha realizado diferente tipo de intervenciones para determinar el papel de la educación emocional en la escuela como por ejemplo la intervención realizada por Ambira, López, Márquez (2012) quienes buscaron contrastar la eficacia de su estudio en el incremento de la capacidad de reconocer emociones simples y complejas de los estudiantes de primer año de una escuela primaria en España, en este estudio fueron utilizados dos grupos uno experimental y otro control.

Dentro del estudio anterior los autores identificaron que el grupo al cual se le realizó la intervención mejoro considerablemente en las variables medidas las cuales fueron reconocimiento emocional, comprensión emocional simple y comprensión mixta, además encontraron que los beneficios que otorga la intervención se mantienen a largo del tiempo sugiriendo la importancia que tienen los trabajos enfocados al desarrollo de la inteligencia emocional en los niños para así potenciar su desarrollo.

Se han realizado diferentes estudios donde se busca entender cuáles son los efectos que tiene trabajar la inteligencia emocional o los programas de educación emocional en la escuela, en ese sentido Salmurri y Skoknic (2005) presentan un estudio realizado con estudiantes de educación básica que tiene como objetivo de facilitar la mejora de los recursos emocionales, conductuales, cognitivos, y de interacción social de los alumnos, a fin de contribuir a su desarrollo personal y a elevar su capacidad de autocontrol y autodisciplina en un marco de respeto a sí mismo y a los demás actores del ambiente escolar; para esto fueron seleccionados dos grupos de 50 alumnos un grupo de estudio y uno de comparación de tercer año de una escuela primaria pertenecientes diferentes escuelas públicas de Barcelona.

Mediante la aplicación de diversos test utilizados para medir la inteligencia emocional tales como el T.A.M.A.I.: Test Auto evaluativo Multifactorial de Adaptación Infantil, A.C.C.: Cuestionario de Auto concepto, L.C.: Cuestionario de Locus de Control, S.C.R.S: Escala de Autocontrol. Para el caso de este estudio los autores concluyen que es razonable pensar que la educación emocional tiene efectos cognitivos, conductuales y emocionales significativos para el futuro comportamiento ciudadano de los estudiantes y a la formación de personas con mayor control y dominio de sí mismos.

Otro de los efectos que ha sido investigado dentro de las intervenciones realizadas con inteligencia emocional o educación emocional en la escuela es el del rendimiento escolar, para explicar esto Jiménez y López (2009) analizaron la relación existente entre la educación emocional y el rendimiento académico; para el caso de este estudio las autoras consideran que la creencia acerca obtención de conocimientos netamente académicos no garantizan el éxito escolar ha ido en aumento de igual forma la importancia que tienen los aspectos emocionales dentro del aula de clase con relación al bienestar emocional, el éxito escolar y la convivencia escolar.

Con relación a lo anterior García (2012) aporta la importancia que tiene la educación emocional dentro del proceso de aprendizaje y el papel que juegan las emociones en este proceso, ya que según los postulados de las autoras la emoción juega un papel importante en el aprendizaje puesto que al generarse emociones positivas se puede motivar a los estudiantes facilitando el proceso de aprendizaje.

Peña y Canga (2009) aportan a la propuesta de la educación emocional en la escuela de centros de educación pública de Asturias, España; este estudio busca identificar las necesidades emocionales que manifiesten los alumnos y alumnas de una misma edad en un mismo contexto educativo y comprobar si existen diferencias significativas entre alumnos españoles e inmigrantes,

para la obtención de los datos se tomó una muestra al azar entre centros Públicos de Asturias, en los que había matriculados alumnos de diferentes países. Han participado un total de 104 sujetos, pertenecientes a 6º de Educación Primaria, de los cuales 78 son españoles y 26 inmigrantes. Dentro de los hallazgos más relevantes en este estudio los autores plantean que una adecuada educación emocional favorece las relaciones personales en diferentes contextos y potencia la convivencia social.

Aunque la gran mayoría de propuestas realizadas buscan la mejora de la inteligencia emocional en los estudiantes generando procesos educativos que involucran a diferentes actores educativos, se encuentra dentro de la literatura propuestas que buscan el desarrollo emocional y generar procesos de educación emocional mediante la estimulación y desarrollo de competencias emocionales.

Pellicer y Pérez (2011) implementaron una propuesta de educación física emocional con alumnos de secundaria, en este estudio se buscó contribuir al desarrollo de las competencias emocionales mediante la acción motriz y para esto fue implementado un programa de educación física emocional con una duración de doce horas donde se utilizó el cuestionario CDE-SEC (Cuestionario de Educación Emocional para la Educación Secundaria) de Pérez, Álvarez y Vizquerra en 2007 como herramienta para medir el nivel de desarrollo de cada una de las competencias; uno de los principales resultados presentados dentro de esta investigación es la mejora de la conciencia emocional y la regulación emocional, sin embargo el trabajo presentado solo presenta una medición inicial utilizando el cuestionario ya mencionado.

Las mismas autoras de la investigación anterior presentan en el año 2015 los resultados de un estudio realizado en el 2008 con mil ciento cinco estudiantes de secundaria donde se buscaba determinar el nivel de desarrollo de las competencias emocionales, tras la aplicación

del cuestionario CDE-SEC (Cuestionario de Educación Emocional para la Educación Secundaria) las autoras presentan diferencias significativas con relación a los valores presentados por hombre y mujeres con relación a la conciencia emocional y la autonomía emocional, de igual modo resaltan la importancia que tiene el desarrollo de las competencias emocionales en los estudiantes asociadas a una mejora del rendimiento académico, la inteligencia emocional, salud, entre otros aspectos.

Cera, Almagro, García y Sáenz, P. (2015) en un estudio titulado *Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria* plantean la relación existente entre inteligencia emocional y la motivación bajo la teoría de la autodeterminación en la clase de educación física. El objetivo del estudio fue analizar las relaciones entre los factores de la inteligencia emocional percibida y los tipos de motivación en un contexto educativo. Se utilizó una muestra de 170 estudiantes pertenecientes al primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria de un centro de Gibraleón Huelva, España. Entre las conclusiones se destaca que los resultados de correlación mostraron relaciones entre las variables clima motivacional, necesidades psicológicas y motivación en línea con la teoría de la autodeterminación.

Ruiz, Lorenzo y García (2013) buscaron hacer un análisis exploratorio de la valoración emitida por un grupo de alumnos de Educación primaria cuando se les impartieron contenidos relacionados con la inteligencia emocional integrados en las clases de Educación Física. Mediante una intervención realizada en cuatro sesiones; fue diseñado un cuaderno donde los estudiantes escribían sus sensaciones al finalizar cada clase y así mismo se evaluaba la sesión a través de una escala donde fueron utilizados rostros para definir la valoración de la sesión. Es importante resaltar que este estudio era una propuesta piloto para el trabajo de la educación emocional en la educación física, esta experiencia fue valorada de forma positiva por parte de los estudiantes a los cuales se

realizó la intervención, los autores plantean la necesidad de otros estudios donde se amplíe la intervención, la muestra a intervenir y con diferentes contenidos.

En el campo del deporte escolar no se encontraron resultados o investigaciones que relacionen la educación emocional, las competencias emocionales o la inteligencia emocional dentro de esta práctica.

## **1.2 Descripción del problema**

La práctica del deporte escolar y para escolares puede ser orientada bajo diferentes procesos de formación, podemos verla como un espacio óptimo para la generación de valores sociales e individuales en el estudiante y como un espacio adecuado para beneficiar al estudiante en aspectos motores, físicos y psicológicos (Monjas, Ponce y Gea, 2015).

Sin embargo en las prácticas deportivas que suceden en la escuela es necesario buscar un desarrollo integral de los estudiantes y mediante el deporte escolar es posible abarca aspectos más allá de lo motor y lo axiológico como lo son lo social, lo cognitivo y hasta lo emocional. (Hoyos, Gutiérrez y Pérez, 2009). Sin embargo al ser uno de sus propósitos la formación integral del estudiante es de vital importancia que su práctica atienda diferentes dimensiones del desarrollo humano como la social, física, motora, axiológica y emocional, que para el caso de este estudio en esta última no se encontraron estudios relevantes que comprueben los efectos de la práctica del deporte escolar en el desarrollo de competencias emocionales y como estas pueden ser mejoradas por los estudiantes; Así es necesario realizar un acercamiento que permita identificar de qué manera desde la práctica del deporte escolar se puede optimizar este proceso.

Desde esta perspectiva en este estudio se pretende contribuir al desarrollo de estudios referentes al uso del deporte escolar y su relación con el desarrollo de competencias emocionales

en los estudiantes, se busca determinar de qué manera contribuye el deporte escolar en el desarrollo de competencias emocionales en escolares.

### **1.3 Pregunta Problema**

¿De qué manera la implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar contribuye en el desarrollo de competencias emocionales en escolares?

### **1.4 Objetivo General**

Describir de qué manera la práctica de deporte escolar a través de la implementación de una propuesta didáctica contribuye al desarrollo de competencias emocionales en escolares.

#### **1.4.1 Objetivos específicos**

- Determinar el estado de las competencias emocional que poseen escolares que practican habitualmente la práctica del fútbol en horario extraescolar.
- Elaborar una propuesta didáctica que a través de la práctica del fútbol facilite procesos de mejora de las competencias emocionales en escolares.
- Implementar una propuesta didáctica que a través de la práctica del deporte escolar facilite procesos de mejora de las competencias emocionales en los estudiantes.
- Analizar los cambios que presentaron los escolares con relación a sus competencias emocionales después de la aplicación de la propuesta didáctica.

## 1.5 Justificación

Atendiendo a las dinámicas que requieren los procesos formativos para escolares y considerando las diferentes necesidades de formación que tienen los estudiantes de una institución educativa, es necesario que todas las prácticas que allí se presenten puedan atender las necesidades de formación de cada uno de ellos. Desde la práctica del deporte escolar es de vital importancia aportar al desarrollo de los diferentes procesos de formación que suceden en la escuela y del mismo modo garantizar un desarrollo integral de los estudiantes, donde todos los aprendizajes adquiridos durante la práctica sean significativos y sean aprovechados en sus actividades cotidianas.

Con relación a lo anterior este trabajo investigativo busca a través del desarrollo de la temática de deporte escolar contribuir con el proceso y saber investigativo de la Universidad Pedagógica Nacional, más específicamente del programa de la Licenciatura en Deporte a través del énfasis de deporte escolar y particularmente mediante la temática de la educación emocional en el deporte para escolares; de este modo se pretende generar una propuesta de intervención que a futuro sea referenciada en el desarrollo de nuevos y diferentes estudios relacionados a los fines y propósitos de la práctica del deporte escolar.

Al estar inmerso en los procesos de investigación que suceden en la Universidad Pedagógica Nacional se pretende desde el espacio de énfasis en deporte escolar profundizar en esta temática, deporte escolar, y como su práctica dentro de la escuela aporta a diferentes campos de formación, este estudio es abordado desde la temática de educación emocional y competencias emocionales en la escuela y como a través del deporte escolar se puede contribuir a la formación emocional de escolares.

Desde una perspectiva personal el desarrollo de este trabajo investigativo se realiza planteando propuestas y problemáticas de investigación innovadoras que contribuyan a la generación de

nuevos saberes y fortalezcan mi proceso de información, así como la generación de nuevas alternativas de intervención pedagógica y didáctica que permitan la profundización de la temática del deporte escolar y la educación emocional en la escuela.

## Marco Conceptual

### 2.1 Deporte

El deporte a lo largo del tiempo ha adquirido diferentes concepciones dependiendo de la orientación que se le dé a su práctica; podemos encontrar definiciones como la planteada por Cagigal (1959) en Castro, Cruz, Gil, Guerra, Hernández, Quiroga y Rodríguez (2000) donde se define el deporte como “divertimiento liberal, espontaneo, desinteresado, en y por el ejercicio físico, entendido como superación propia o ajena, y más o menos sometido a reglas” (p 34). Según el postulado anterior el deporte puede llegar a ser una práctica cuyo objetivo de realización de ejercicio físico donde las reglas pasan a un segundo plano, sin embargo Parlebas (2001) en Domínguez, Britez y Piñeiro (2011) añade que el deporte se define como “una actividad competitiva, individual reglada e institucionalizada” (p.6).

Con base en concepción aportada por Parlebas (2001) en Domínguez, Britez y Piñeiro (2011) en Domínguez, Sarabi (2013) se pueden identificar características propias del deporte como lo son las reglas y orientada bajo el control de una institución, todo esto dentro de la competición deportiva acercándose al concepto de deporte que se tiene en la actualidad, puesto que según la real academia española (RAE) esta práctica se define como a actividad física ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

Pero el deporte no puede encasillarse dentro del marco de la competición deportiva puesto según el propósito que a esta actividad se le otorgue puede contribuir al desarrollo tanto físico, personal o educativo de la persona que lo practica encontrando hoy en día diferentes enfoques de la práctica deportiva como lo puede ser desde una perspectiva educativa como el deporte escolar o como la del deporte para todos donde se consideran aspectos tales como la inclusión, el disfrute,

el aprovechamiento del tiempo libre, la ejecución de ejercicio físico sin necesidad de llegar al alto rendimiento como factores determinantes para la práctica (Solar 2003).

Podemos ver como existen diferentes concepciones de deporte sin embargo dentro de este trabajo y basado en Solar (2003) y García (1993) se considera el Deporte desde dos perspectivas, la primera de ellas como toda actividad física y competitiva reglamentada e institucionalizada enfocada en la consecución de logros deportivos y la mejora del rendimiento. Por otro lado se considera el deporte como una práctica física que no necesariamente busca el rendimiento deportivo, desarrollada libre y espontáneamente con el propósito de contribuir al desarrollo físico, personal y social del practicante y enfocado al bienestar y disfrute sin llegar al alto rendimiento.

## **2.2 La práctica deportiva en la escuela. Deporte en edad escolar y deporte escolar**

Cuando se habla acerca de la práctica de deporte y su el papel que este tiene en la escuela es importante tener en cuenta que esta práctica ha sido entendida desde diversos puntos de vista y orientada hacia procesos de formación, aprovechamiento de tiempo libre a través de lineamientos establecidos que permitan conseguir estos procesos (Monjas, Ponce y Gea, 2015).

En la literatura se pueden encontrar diversas posturas con relación a la definición de deporte, por un lado podemos encontrar el deporte enfocado al alto rendimiento, donde sus practicantes buscan la perfección de su performance deportivo en la procura del reconocimiento y logros deportivos. Por otro lado podemos encontrar concepciones del deporte encaminadas a la participación activa por parte de cualquier persona, deporte para todos; y además, encontramos el deporte como una práctica con carácter educativo, utilizado dentro de centros educativos o fuera de estos para generar procesos de formación en sus alumnos (Solar 2003; García 1993)

Existe un gran número de autores que consideran la práctica deportiva escolar como con actividades complementarias al espacio de educación física, actividades orientadas al disfrute y el aprovechamiento del tiempo libre, entre otras (Monjas, Ponce y Gea, 2015). Sin embargo Corrales (2009) dice que “la práctica deportiva constituye uno de los fenómenos sociales de más envergadura dentro de las sociedades avanzadas contemporáneos” (p.24). Pero en la escuela esta práctica esta vista desde otra perspectiva, además de ser una práctica que contribuye al buen aprovechamiento del tiempo libre, en la escuela es una práctica que orientada bajo diferentes lineamientos puede aportar en el desarrollo de la sociedad, generando en los estudiantes cultura de deporte y desde aquí aportar a la sociedad (Vago, 1996).

### **2.2.1 El deporte en edad escolar**

El deporte en edad escolar es una de las corrientes más fuertes que existen cuando se habla de deporte en el ámbito escolar, Romero citado por Fraile (2015) propone el deporte en edad escolar como “las practicas que responden al conjunto de las actividades-físico deportivas que se desarrollan en horario no lectivo, dirigidas a la población en edad escolar y de participación voluntaria” (p.121). Del mismo modo Fraile (2015) plantea que “el deporte en edad escolar debe responder a las políticas educativas de la escuela sin importar si se realizan dentro o fuera de la institución y en colaboración con otras entidades.”

Por lo tanto aunque las prácticas deportivas realizadas en edad escolar no necesariamente llegan a ser desarrolladas dentro de una institución educativa están bajos sus lineamientos, sin embargo estas deben obedecer a los diferentes lineamientos que establece la escuela y que suceden dentro y fuera de esta.

Considerando los postulados anteriores bajo cada una de las concepciones de deporte en edad escolar podemos encontrar aspectos en común y características marcadas como la de ser una

práctica desarrollada en horarios no lectivos y diferentes del espacio de educación física. El término deporte en edad escolar se asocia a otros términos que llegan a tener similitud en los propósitos de la práctica pero se diferencian en el espacio de ejecución como lo es el deporte Escolar (Hoyos, Gutiérrez y Pérez, 2011).

### **2.2.2 Deporte escolar**

El deporte dentro de una institución educativa puede ser el generador de diferentes aprendizajes y comportamientos en los estudiantes, su práctica puede facilitar la formación en valores individuales y sociales o puede llegar a ser una imitación de los valores y aspectos del deporte de alto rendimiento, como la exclusión y factores relacionados a la competencia (Ornelas y Oliveira 2003).

En relación a lo anterior es importante mencionar el sentido educativo que debe tener el deporte escolar, donde los procesos que aquí se den sean enfocados en el desarrollo de diferentes dimensiones del ser humano, con un sentido holístico y sin dejar de lado ninguno de sus dimensiones del ser humano donde la competición pase a un segundo plano (Carta Europea del deporte 1992).

Deporte escolar es un término al que se le han atribuido diferentes significados y orientaciones en su práctica, en Colombia El Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre – COLDEPORTES en la Ley 181 de 1995, artículo 16, enmarca la práctica desarrollada en la escuela dentro de la práctica de deporte formativo, definiéndolo como

Aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo.

Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos.

Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes. (p. 15)

Cabe resaltar que en la definición anterior se enmarca dentro de la jornada extraescolar sin embargo aquí se hace referencia a la práctica en edad escolar. Muchos autores entienden el deporte escolar y el deporte en edad escolar como sinónimos como es el caso de Robles, Giménez y Abad en Franco (2017) quien postula como deporte en edad escolar:

A las actividades deportivas realizada por niños y jóvenes que están en edad escolar al margen del centro escolar, y por tanto, de las clases de educación física. Se trata de aquellas prácticas realizadas en escuelas deportivas, clubes deportivos, etc (p.44).

Respecto a lo anterior diferentes autores plantean el deporte escolar y el deporte en edad escolar como dos practicas diferente diferenciándolas principalmente en el lugar y contexto donde se realiza su práctica, para entender esto Blázquez (1999) aporta que el deporte escolar es:

En primer lugar se remite al tipo de deporte y actividad física que se desarrolla en el marco local de la escuela. En segundo lugar y en sentido más amplio, a todo tipo de actividad física que se desarrolla durante el periodo escolar al margen de las clases obligatorias de educación física y como complemento de esta. Se incluye dentro de esta categoría toda una serie de actividades que no reviste un carácter de obligatoriedad y que habitualmente significan una educación de tiempo libre (p.24).

Vemos como desde la perspectiva del autor se plantea el deporte escolar como un espacio alternativo a la clase de educación física pudiendo entender esta práctica como un espacio complementario a los procesos de formación que sucede en las clases curriculares de la escuela. Con relación a esta perspectiva Hoyos, Gutiérrez y Pérez, (2011) aporta en la definición de deporte escolar como “las prácticas deportivas realizadas por niños y jóvenes, dirigidas por la institución escolar en espacios no lectivos, de participación voluntaria y que tengan un carácter fundamentalmente educativo” (p 15.).

Se puede ver, según el postulado anterior, que deporte escolar se enmarca como una práctica que sucede únicamente dentro de la escuela. A su vez esta práctica debe estar planteada dentro de un contexto formativo donde a través de actividades físico-deportivas los estudiantes puedan desarrollar armónicamente sus diferentes dimensiones físicas, motoras, sociales, afectivas y emocionales; además debe ser un espacio propicio el uso adecuado del tiempo libre, el reforzamiento de pautas adecuadas de convivencia, valores y el juego limpio (Hoyos, Gutiérrez y Pérez, 2011).

Considerando al deporte escolar como una práctica educativa que debe contribuir en la formación integral de los estudiantes, potencializar dimensiones motoras, cognitivas, volitivas, axiológicas, sociales y psicológicas y para garantizar a través de su práctica cubrir las necesidades de formación de los estudiante, el deporte escolar, no puede quedarse solamente en generar procesos de formación con relación a las diferentes dimensiones ya mencionadas, es necesario que los aprendizajes generados en esta práctica puedan ser transferidos y utilizados por los estudiantes en su vida cotidiana inclusive después de finalizar la etapa escolar. (Monjas 2004; Hoyos, Gutiérrez y Pérez 2011; Ornelas, Oliveira 2003).

Con relación a los diferentes postulados ya citados, se considera desde la perspectiva del autor de esta investigación que al deporte escolar es toda actividad físico-deportiva que sucede en la escuela, al margen de la clase de educación física, que orientada con acciones pedagógicas fortalecer los procesos de formación que suceden en la escuela potenciando el desarrollo integral del estudiante tanto en sus capacidades físicas, motoras, sociales y emocionales; además esta práctica se ve como una herramienta generadora de hábitos de vida saludables y de carácter inclusivo, donde mediante el uso de diferentes propuestas físicas, lúdicas y deportivas se garantice el disfrute y la participación libre y espontánea de los estudiantes.

### **2.3 Inteligencia emocional**

La inteligencia emocional es un concepto que en los últimos años ha generado diferentes estudios que buscan profundizar y aclarar su contenido, siendo un término no muy antiguo ha revolucionado la investigación acerca de la inteligencia, ya que históricamente los estudios sobre la inteligencia se basaron en el estudio del coeficiente intelectual, pero desde hace uno años se le ha dado importancia a las diferentes implicaciones que las emociones pueden generar frente a la toma de decisiones (Cera, Almagro, García y Sáenz 2015; De la Barrera, Donolo, Acosta y González 2012).

El concepto de inteligencia emocional fue propuesto por Salovey y Mayer en 1990 y sus postulados aún son unos de los más avalados y referenciados. Salovey y Mayer en Cera, et al (2015) definen la inteligencia emocional como “la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (p.8).

Una de las principales características de la inteligencia emocional es que en ella se relacionan la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal, estos dos tipos de inteligencias hacen parte de la teoría de las inteligencias múltiples desarrollada por Howard Gardner en 1987 la cual nos dice que no existe una sola inteligencia y que esta se representa en diferentes facetas. La primera inteligencia aquí mencionada, la inteligencia intrapersonal, hace relación al conocimiento y manejo de las propias emociones y la motivación, del mismo modo Goleman en Galvis y Rubio (2010) plantea este tipo de inteligencia como dos competencias emocionales entendiendo la inteligencia intrapersonal como:

Inteligencia compuesta por la autoconciencia, que implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones; es decir, darse cuenta de que clase de emoción se siente para conocerla y controlarla, que contiene en si misma subcompetencias como la conciencia emocional, autovaloración, autoconfianza, autorregulación y reflexión sobre nuestras emociones (p.14).

El segundo tipo de inteligencia, la interpersonal, se refiere al conocimiento y las posibles relaciones de las emociones de las personas con quien un individuo se relaciona, Goleman en Galvis y Rubio (2010) aportan con relación a este tipo de inteligencia que es:

Una competencia compuesta por subcompetencias como el impulso al logro, compromiso, iniciativa, optimismo, empatía, comprensión e interés por los otros, servicio de orientación, potenciación de la diversidad, conciencia política, destrezas sociales, influencia, comunicación, manejo de conflictos, liderazgo, capacidad de cambio, establecimiento de lazos, colaboración y cooperación y capacidad de trabajo (p.15).

Con relación a lo anterior Goleman en De la Barrera et al (2012) aporta en la definición de este concepto considerando la inteligencia emocional como:

La habilidad que posee toda persona para motivarse y persistir frente a las decepciones que pueda sufrir, así como también la habilidad para controlar impulsos y demorar gratificaciones, regulando el humor y evitando que ciertos inconvenientes o trastornos disminuyan la capacidad de pensar (p.64).

Al ser planteada como una habilidad según Goleman en De la Barrera et al (2012) dentro de la inteligencia emocional enmarca diferentes componentes que permiten el desarrollo adecuado del proceso del reconocimiento de emociones. Parker & Salovey (1997) en Galvis y Rubio (2010) mencionan cuatro componentes que conforman el modelo de inteligencia emocional y a su vez que estas cuatro habilidades se relacionan directamente entre si permitiendo que los procesos de regulación emocional y comprensión emocional estén regulados:

Percepción y expresión emocional: que consiste en reconocer de forma consiente nuestras emociones e identificar lo que sentimos, ser capaces de darle una etiqueta verbal y una expresión emocional adecuada.

Facilitación emocional: es la capacidad para generar sentimientos que faciliten el pensamiento.

Comprensión emocional: es la tarea de integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales

Regulación emocional: nos permite dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz (p.11).

## 2.4 Educación emocional

La educación de las emociones hace parte de los contenidos o temáticas que se presentan en una institución ya que los procesos de formación que se presentan en una institución educativa permiten la formación de manera integral de los estudiantes, sin embargo en muchas ocasiones algunos contenidos no se encuentran implícitos dentro del currículo. La educación de las emociones es un proceso que inicia desde el profesor, pues él es el responsable de que a educación emocional sea eficiente dentro de los alumnos, siendo de vital importancia que el docente cuente con un adecuado proceso de formación relacionado a la educación emocional.

Deulofeu et al (2013) aporta en la definición del concepto de educación emocional entendida como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con el objetivo de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (p35).

Se puede ver dentro de esta definición que una de las principales finalidades de la educación emocional es generar aprendizajes que se mantenga a lo largo de la vida de una persona, trascendiendo más allá de la educación formal que se presenta en una institución educativa (Deulofeu et al 2013). Pretendiendo que los aprendizajes generados por la educación emocional sean vitalicios (Freshwater & Stickley, 2004) en Fernández y Montero (2016) aportan que es: “aquella que nos permite formar personas más responsables, ya que nuestras vidas no están

solamente gobernadas por la lógica, sino que nuestro mundo emocional motiva y mueve nuestras decisiones y acciones” (p.57).

Siendo una de las finalidades de la educación emocional la de aumentar el bienestar social y personal de las personas su objetivo principal está enmarcado en desarrollar las competencias emocionales las cuales son: la conciencia emocional, regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las competencias para la vida y el bienestar (Deulofeu et al 2013).

## **2.5 Competencias emocionales**

Deulofeu et al (2013) plantea que las competencias emocionales son “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p.8).

Competencias emocionales según Deulofeu et al 2013

- La conciencia emocional: tomar conciencia de las emociones propias y de las de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado
- Regulación emocional: manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerar emociones positivas.
- La autonomía emocional: concepto amplio que incluye autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la auto eficacia emocional
- La competencia social: capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas

- Las competencias para la vida y el bienestar: capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc.

### **2.5.1 La práctica deportiva y el desarrollo emocional**

La práctica deportiva es generadora de diferentes comportamientos dentro del ser humano, desde alegría propiciada por la victoria o la buena performance deportiva o agresividad, tristeza y decepción provocados por malos rendimientos dentro de la práctica o situaciones de derrota dentro del desempeño de la práctica. Estos comportamientos son mediados por las emociones que los practicantes experimentan dentro del desarrollo de la práctica deportiva o la forma en la que los deportistas los asumen o los regulan a la hora de la actividad deportiva, puesto que es de vital importancia el manejo adecuado de cada una de estas situaciones para desempeñarse de manera adecuada dentro de la práctica deportiva. (Mercadet y Lima 2014)

Mercadet, y Lima (2014) aportan que a la hora de regular o controlar las emociones y para un adecuado desarrollo de las competencias emocionales es de vital importancia que se enseñen este tipo de procesos, de regulación y control, en edades tempranas dentro de las prácticas de iniciación deportiva o de deporte escolar, puesto que un adecuado equilibrio emocional facilitara el desarrollo psicológico del deportista y de esta manera este podrá afrontar las acciones de juego de manera más adecuada.

Las emociones están en todas las actividades que una persona realiza y un adecuado control de estas facilitara un desempeño adecuado no solo en la práctica deportiva, sino además fuera de esta. Al buscar realizar una intervención desde el contexto educativo utilizando como medio la práctica deportivo es de vital importancia que esta actividad favorezca el desarrollo de las diferentes dimensiones humanas. En ese sentido se buscara desde la práctica deportiva contribuir

al desarrollo de competencias emocionales y desde allí contribuir a la obtención de aprendizajes que potencien el desarrollo de los estudiantes dentro y fuera de la escuela.

## **Metodología.**

### **3.1 Propuesta didáctica.**

Una propuesta didáctica se puede definir como una acción docente donde se concretan diferentes contenidos dentro del currículo educativo; se centra en el hacer docente y como este desarrolla los contenidos educativos, el proceder, las herramientas a utilizar que conducen a generar procesos educativos. (Herrán 2008)

Es un proceso organizado donde se plasma el desarrollo de diferentes contenidos de aprendizaje, donde se involucran diferente tipo de recursos, herramientas, para que el alumno y el docente sean partícipes de procesos de aprendizaje uno como el sujeto que aprende y el otro como el que recrea el conocimiento Una propuesta didáctica busca establecer módulos de aprendizaje donde se estructuran contenidos orientados al aprendizaje y generación de conocimientos que permitan potencializar el desarrollo integral de los estudiantes. (Vázquez, López, Pichardo 2008)

Una propuesta didáctica es la base para el que hacer del docente, es aquí donde el maestro estructura el que hacer, paso a paso y plasma las herramientas a utilizar para favorecer la transmisión y el aprendizaje de los conocimientos orientada en el proceso de formación integral de los estudiantes. La propuesta didáctica está enmarcada bajo el concepto de didáctica la cual es definida como un concepto que involucra diferentes elementos como los son la pedagogía, la

enseñanza, el aprendizaje, la instrucción y la formación y tiene como finalidad optimizar el proceso de aprendizaje. (Mallat 2001)

Al ser una herramienta que guía y estructura el hacer del docente dentro del proceso educativo, este proceso debe ser la suma de diferentes acciones que garanticen la consecución de objetivos y metas dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje del maestro y el alumno. Es necesario tener en cuenta que se le desee impartir a los alumnos debe encontrarse orientado no solo a la transmisión de conocimientos, sino además a atender sus necesidades de aprendizaje y desarrollo. Vázquez, López y Pichardo, (2008) refieren que para lograr desarrollar los procesos y ayudar al alumno en su crecimiento educativo y personal es necesario que el docente identifique una problemática o necesidad de aprendizaje en los alumnos y a partir de ahí plantear prácticas, encuentros y contenidos de enseñanza- aprendizaje innovadores que le facilite a los estudiantes participar activamente de su proceso formativo.

### **Características de una propuesta didáctica**

- Identificación de problemática o necesidades de aprendizaje.
- Planificación y determinación de objetivos y metas de aprendizaje.
- Planificación y desarrollo de contenidos.
- Caracterización de la población.
- Planificación de actividades.
- Ejecución
- Reflexión de la práctica

## **3.2 Enfoque Investigativo.**

El presente trabajo investigativo se estructura bajo un enfoque cuantitativo el cual se basa en la recolección de datos numéricos y el análisis estadístico de los mismos para probar hipótesis o teorías, el enfoque cuantitativo busca a partir de un proceso organizado determinar una ruta de investigación que permite establecer una hipótesis que a su vez será probada mediante el análisis de datos estadísticos para la generación de conclusiones (Hernández, Fernández y Baptista 2014).

El enfoque cuantitativo se basa en la recolección de datos numéricos y el análisis estadístico de los mismos para probar hipótesis o teorías, el enfoque cuantitativo busca a partir de un proceso organizado determinar una ruta de investigación que permite establecer una hipótesis que a su vez será probada mediante el análisis de datos estadísticos para la generación de conclusiones (Hernández, Fernández, Baptista y 2014).

### **3.2.1 Diseño de la investigación**

El presente trabajo investigativo presenta un diseño cuasi-experimental de un solo grupo con una pre prueba y una post prueba; se preténdete comparar la evolución de las competencias emocionales del grupo consigo mismo antes y después de una intervención mediante la implementación y aplicación de una propuesta didáctica a través de la práctica del fútbol y así determinar si es posible contribuir a la mejora de las competencias emocionales mediante esta práctica.

El estudio tiene un alcance descriptivo ya que se busca determinar la causas que genera una propuesta didáctica para el desarrollo de competencias emocionales mediante la práctica del fútbol

y describir los efectos que esta práctica genera con el desarrollo de dichas competencias (Hernández, Fernández, Baptista 2014).

### **3.2.2 Planteamiento de hipótesis**

Al aplicar una propuesta didáctica usando como medio de intervención la práctica del fútbol se evidencia una mejora en el estado de las competencias emocionales como la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las competencias para la vida y el bienestar de escolares entre los 13 y los 16 años.

### **3.3 Población**

Para el caso de este estudio la población son estudiantes de secundaria participantes de programas deportivos en horario extra escolar de la ciudad de Bogotá.

### **3.4 Muestra**

Este estudio cuenta con la participación de un grupo de quince estudiantes de secundaria que se encuentran dentro del rango de 13 a 16 años, hombres, que a su vez participan de un programa de formación deportiva en horario extra escolar dentro del Colegio Colombo Hebreo de la ciudad de Bogotá.

La muestra obedece a una muestra no probalística ya que es un grupo ya conformado y para el caso de esta investigación se pretendía intervenir con un grupo con la edad referida y que participarán de un programa de formación deportiva para escolares. La muestra obedece a un muestreo por conveniencia de donde todos los sujetos que participan se encuentran dentro del nivel de básica secundarios cursando el grado octavo; el programa de formación deportiva en el cual se encuentran (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

### **3.5 Instrumentos para la recolección de la información**

#### **3.6 Cuestionario de Educación Emocional para la Educación Secundaria (CDE-SEC)**

El Cuestionario de Educación Emocional para la Educación Secundaria (CDE-SEC) hace parte de los cuestionarios diseñados por el GROPE (Grupo de Recerca en Orientación Psicopedagógica). Cuestionario que surge a partir del modelo de competencias emocionales planteado por Bisquerra y Pérez citados en (Soler, Moreno, Chica, Pérez y Martínez 2016).

Existen diferentes cuestionarios para evaluar la evaluación de las competencias emocionales sin embargo para el caso de esta investigación se contempló la utilización del Cuestionario de Educación Emocional para la Educación Secundaria (CDE-SEC) de acuerdo al rango de edad en el que se encuentra la población el cual es entre los catorce y los dieciséis años ya que existen cuestionario para evaluar las competencias emocionales específicos para rango de edad menores. El cuestionario consta de 35 preguntas con un formato de respuesta tipo Likert con once opciones diferentes de respuesta con una escala de cero (0) completamente desacuerdo hasta diez (10) completamente de acuerdo.

##### **3.6.1 Reflexión de cada sesión**

Aunque se consideraron especialmente los resultados obtenidos tras la aplicación del cuestionario antes y después de la intervención, puesto que se reflejaran estadísticamente los resultados únicamente, se tendrán en cuenta para complementar las conclusiones y recomendaciones las reflexiones obtenidas al finalizar cada una de las sesiones de intervención.

### 3.7 Ruta metodológica.

Cada una de las etapas de la ruta metodológica está orientada bajo un objetivo determinado que buscó guiar todo el proceso investigativo.

#### **Etapas 1:** Diseño metodológico

Está dividida en cuatro momentos

- Selección de enfoque investigativo: aquí se buscó determinar cuál era el enfoque más adecuado para desarrollar la investigación y de acuerdo con los primeros acercamientos que se realizaron con las herramientas de recolección de la información se optó por el enfoque cuantitativo, ya que se buscaba describir los resultados de la aplicación de un test sobre la influencia de la práctica deportiva, el fútbol, en el estado de las competencias emocionales en escolares.
- Selección de tipo de estudio: Para el caso de esta investigación se utilizara el estudio de tipo cuasi experimental de un solo grupo con un alcance descriptivo ya que se busca analizar los resultados obtenidos mediante la aplicación de un cuestionario y describir las repercusiones que posee la práctica deportiva en escolares con el desarrollo de sus competencias emocionales.
- Selección de la población y muestra: Para el caso de este estudio la población son estudiantes de secundaria participantes de programas deportivos en horario extra escolar y como muestra se contó con la participación de un grupo de quince estudiantes de secundaria que se encuentran dentro del rango de trece a dieciséis años y que a su vez participan de un programa de formación deportiva en horario extra escolar.
- Planteamiento de la hipótesis: aquí se buscó plantear una hipótesis que permitiera ser el inicio de la investigación, para el caso de esta investigación se planteó si al aplicar una

propuesta didáctica usando como medio de intervención la práctica del fútbol se evidencia una mejora en el estado de las competencias emocionales como la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las competencias para la vida y el bienestar de escolares entre los 13 y los 16 años.

- Para la selección de herramienta de recolección de la información se realizó una búsqueda dentro de la literatura de diferentes protocolos usados para la medición del estado de competencias emocionales; para el caso de esta investigación fue seleccionado el cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC), diseñado de acuerdo con el modelo de competencia emocional del GROU (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica) de la Facultad de Pedagogía de la Universidad de Barcelona, en 2008, el cual se adecua a las características de la población y muestra seleccionada

## **Etapas 2: Selección de método de análisis de información**

Está dividida en dos momentos

- Con el fin de organizar fue elaborada una rejilla para la tabulación de la información y posterior análisis estadístico, la rejilla se diseñó para tabular la información adquirida en cada uno de los cuestionarios donde se tabula cada una de las respuestas que cada uno de los sujetos otorga a cada pregunta.
- Se establecieron categorías para el análisis de la información de acuerdo con cada una de las competencias las categorías son la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las competencias para la vida y el bienestar.

### **Etapa 3: Planeación de intervención**

- Se buscaba diseñar una propuesta didáctica que a través de la práctica del fútbol contribuyera al desarrollo de competencias emocionales en escolares; fue diseñada una propuesta didáctica que tuvo por objetivo contribuir al desarrollo de las competencias emocionales de un grupo de escolares a través de la práctica del fútbol

### **Etapa 4: Intervención**

Está dividida en tres momentos

- En primer momento se aplicó el cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC) antes de la implementación de la propuesta didáctica y los resultados fueron tabulados en la rejilla diseñada para la organización de la información.
- Fue implementada una propuesta pedagógica con duración de diez semanas donde se trabajaron componentes de cada una de las competencias dos veces por semana.
- Fue aplicado el cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC) después de la implementación de la propuesta didáctica, los resultados fueron tabulados en la rejilla diseñada para la organización de la información.

### **Etapa 5: Análisis y conclusiones**

- Se tabularon los resultados de cada una de las pruebas para su posterior análisis y comparación y así poder establecer conclusiones y probar la hipótesis planteada.
- Esta investigación se centra en resultados estadísticos para establecer las diferencias entre cada una de las pruebas implementadas, sin embargo se mencionaran aspectos recolectados en las reflexiones de cada sesión de intervención como aspecto relevante que dejó la intervención de la propuesta didáctica

Tabla 1 Ruta Metodología

Ruta Metodológica			
<b>Etapa</b>	<b>Acciones</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Objetivo</b>
	<b>implementadas</b>	<b>planeado</b>	<b>alcanzado</b>
Diseño metodológico	Selección de enfoque investigativo	Determinar que enfoque se usara para desarrollar la investigación	Utilizar el enfoque cuantitativo para tratar adecuadamente los datos obtenidos durante la investigación
	Selección de tipo de estudio y alcance	Seleccionar el tipo de estudio y alcance más acorde con la investigación	Utilizar el estudio de tipo cuasi experimental de un solo grupo y el alcance de la investigación descriptivo para comparar la evolución del grupo antes y después de la intervención
	Selección de la población y muestra	Seleccionar la población y muestra a la cual se le implementara la propuesta didáctica.	Para el caso de este estudio la población son estudiantes de secundaria y como muestra se cuenta con escolares de secundaria que se encuentran dentro del rango de trece a dieciséis años y que a su vez participan de un

			programa de formación deportiva.
Planteamiento de la hipótesis	Plantear una hipótesis probada o no con la ejecución de la investigación.	Al aplicar una propuesta didáctica usando como medio de intervención la práctica del fútbol se evidencia una mejora en el estado de las competencias emocionales	
Elección de la herramienta de recolección de la información	Seleccionar herramienta de recolección de información acorde con el desarrollo y enfoque de la investigación	Para la recolección de la información fue seleccionado el cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)	
Selección de método de análisis de información	Elaboración de rejilla de análisis	Elaborar rejilla para la tabulación de la información y posterior análisis estadístico	Fue tabulada la información en una rejilla donde se muestra las diferentes respuestas a cada una de las preguntas del cuestionario.
	Establecer categorías de análisis	Establecer categorías para el análisis de la información de acuerdo con cada	Las categorías de análisis responden a cada una de las competencias

		una de las competencias	emocionales a las cuales se pretende contribuir.
Planeación de intervención	Elaboración de propuesta didáctica	Diseñar una propuesta didáctica para el desarrollo de competencias emocionales a través del fútbol	Fue diseñada una propuesta didáctica donde a través del fútbol se busca contribuir al desarrollo de competencias emocionales
Intervención	Aplicación de pre prueba	Aplicar la pre prueba antes de la implementación de la propuesta didáctica	Fue aplicado el cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC) antes de la implementación de la propuesta didáctica
	Desarrollo de propuesta didáctica	Aplicación de la propuesta didáctica	Fue implementada una propuesta pedagógica con duración de diez semanas
	Aplicación de post prueba	Aplicar la post prueba después de la implementación de la propuesta didáctica.	Fue aplicado el cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC) después de la implementación de la propuesta didáctica

---

Análisis y conclusiones	Análisis de los resultados de la pre prueba	Comparar los resultados de la pre-prueba y la post prueba e acuerdo a cada una de las categorías establecías para generar conclusiones y comprobar la hipótesis planteada.	Se tabularon los resultados de cada una de las pruebas para su posterior análisis y comparación y así poder establecer conclusiones y probar la hipótesis planteada.
-------------------------	---	--	--

---

### 3.8 Análisis de la información

Para el análisis de la información es de vital importancia mencionar que solamente se contempló la información recolectada en la pre-prueba y en la post-prueba, la información recolectada en los diarios de campo se utilizó como apoyo del ejercicio docente dentro de la práctica y de igual forma para complementar y apoyar el desarrollo de las conclusiones generadas tras analizar los resultados de la intervención.

Para organizar y manejar adecuadamente la información se fue utilizado el programa EXCEL para tabular la información de la pre-prueba y la post-prueba y la realización de tablas y gráficas para la explicación de los resultados. Fueron utilizados los programas R commander software libre y el programa SPSS, Statistical Package for the Social Sciences, para el análisis estadístico de los datos.

La organización de la información mencionada anteriormente permitió comparar los resultados de la pre-prueba y de la post-prueba y así poder establecer la contribución de la práctica del deporte escolar en el desarrollo de competencias emocionales en estudiantes. Con el fin de

darle un análisis más profundo a los resultados obtenidos se utilizó el método estadístico de contraste de hipótesis para establecer si existe relación entre cada uno de los ítems del cuestionario y entre cada una de las competencias.

Además se consideraran aspectos de cada una de las reflexiones obtenidas al finalizar cada una de las sesiones solamente como complemento dentro de las conclusiones o recomendaciones y no como fuente de análisis de información puesto dentro de esta investigación se utilizaran datos estadísticos principalmente para analizar la información.

### **3.8.1 Análisis del cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC) antes de la implementación de la propuesta didáctica**

#### **3.8.2 Fiabilidad del instrumento**

Con el objetivo de medir la fiabilidad del instrumento, Cuestionario de Educación Emocional para la Educación Secundaria (CDE-SEC), a través de un conjunto de 35 preguntas que miden el estado de desarrollo de competencias emocionales, se hizo uso del método de consistencia interna basado en el Alfa de Cronbach, George y Mallery (2003) “el cual permite evaluar la validez del instrumento empleado y que es comúnmente utilizado para garantizar la fiabilidad de los constructos de investigación medidos en escala tipo Likert” (p. 231)

El criterio de medición del alfa de Cronbach se basa bajo las siguientes recomendaciones según (George y Mallery 2003, p. 231)

- Coeficiente alfa  $>0.9$  es excelente
- Coeficiente alfa  $>0.8$  es bueno
- Coeficiente alfa  $>0.7$  es aceptable
- Coeficiente alfa  $>0.6$  es cuestionable
- Coeficiente alfa  $>0.5$  es pobre
- Coeficiente alfa  $<0.5$  es inaceptable

El análisis de la medición de fiabilidad implementada en la primera prueba, arroja como resultado un Alfa de Cronbach del 0.832, el cual sugiere que la prueba como instrumento de medición es buena, es decir, que los ítems o preguntas propuestas miden adecuadamente los componentes a analizar. En cuanto a la fiabilidad de la prueba final, se observa un Alfa de Cronbach del 0.790, de ese modo es posible afirmar que el instrumento cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC) es una herramienta viable dentro de este estudio. Según Nunnally en (Universidad de Valencia) dentro de un análisis exploratorio estándar, el valor de fiabilidad en torno a 0.7 es adecuado para la utilización de un instrumento.

<b>Figura 1 Fiabilidad cuestionario pre-prueba</b>		
<b>Estadísticos de fiabilidad Pre-prueba (SPSS)</b>		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
0,832	0,747	35

Nota: Estadística de fiabilidad del instrumento, tabla según Universidad de Valencia.

Figura 2 Fiabilidad cuestionario post-prueba					
Estadísticos de fiabilidad Post-prueba (SPSS)					
Alfa de Cronbach	de	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	de	N de elementos	de
0,790		0,718		35	

Nota: Estadística de fiabilidad del instrumento, tabla según Universidad de Valencia

Para el análisis de la información recolectada con el cuestionario fue diseñada una rejilla de registro donde se tabulo el valor cada una de las respuestas otorgadas por cada uno de los sujetos a cada una de las treinta y cinco preguntas del cuestionario, este proceso fue realizado para la organización de la información de las dos pruebas realizadas.

### 3.8.3 Escala de valores cuestionario de educación emocional.

La escala de valores otorgados a cada una de las preguntas cuenta con un formato de respuesta tipo Likert con once opciones diferentes de respuesta con una escala de cero (0) completamente desacuerdo hasta diez (10) completamente de acuerdo.

**Tabla 2 Tabla de valores Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Valor de la respuesta	Representación
0	
1	Totalmente en desacuerdo
2	
3	Desacuerdo
4	
5	Ni en acuerdo ni en desacuerdo
6	
7	De acuerdo
8	
9	
10	Totalmente de acuerdo

## Resultados

### 4.1 Análisis de la información de la pre-prueba

1. Sé poner nombre a las emociones que experimento.

Tabla 3 Resultados pre-prueba pregunta 1				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0		0%	Totalmente
<b>1</b>				desacuerdo
<b>2</b>				
<b>3</b>	0		0%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	4		27%	Ni en acuerdo ni en
<b>6</b>				des acuerdo
<b>7</b>	9		60%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	2		13%	Totalmente de
<b>10</b>				acuerdo

Del total de la muestra podemos observar que cuatro (4) personas que corresponden al veinte siete 27% del no se encuentra ni de acuerdo ni en desacuerdo al momento de dar nombre a las emociones que experimentan, nueve personas que corresponden al 60% del total de la muestra se encuentra de acuerdo dentro de este ítem y dos (2) personas que representan el 13% se encuentran totalmente de acuerdo.

2. Cuando tengo problemas me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas.

<b>Tabla 4 Resultados pre-prueba pregunta 2</b>				
<b>Valor</b>	<b>Cantidad</b>	<b>de</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Escala de valor</b>
	<b>respuestas a la pregunta</b>			
<b>0</b>	0		0%	Totalmente
<b>1</b>				desacuerdo
<b>2</b>				
<b>3</b>	2		13%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	4		27%	Ni en acuerdo ni en
<b>6</b>				des acuerdo
<b>7</b>	5		33%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	4		27%	Totalmente de
<b>10</b>				acuerdo

Dos (2) de las quince personas que representan el 13% del total de la muestra se encuentran en des acuerdo dentro de este ítem, cuatro (4) personas que representan 27% manifiestan no estar no en acuerdo ni en des acuerdo dentro de este ítem, cinco (5) personas que representan el 33% manifiestan estar de acuerdo y cuatro (4) personas que representan el restante 27% manifiestan estar totalmente de acuerdo.

## 3. Me gusto tal y como soy físicamente.

<b>Tabla 5 Resultados pre-prueba pregunta 3</b>			
<b>Valor</b>	<b>Cantidad de respuestas a la pregunta</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Escala de valor</b>
<b>0</b>	0	0%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>			
<b>2</b>			
<b>3</b>	0	0%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	1	7%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>			
<b>7</b>	6	40%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	8	53%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>			

Una (1) persona que representa el 7% del total de la muestra manifestó no estar de acuerdo ni en des acuerdo dentro de este ítem, seis (6) personas que representan el 40% manifestaron estar de acuerdo y el restante 53% al que hacen parte ocho (8) personas manifestaron estar totalmente de acuerdo.

## 4. Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos

<b>Tabla 6 Resultados pre-prueba pregunta 4</b>			
<b>Valor</b>	<b>Cantidad de respuestas a la pregunta</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Escala de valor</b>
<b>0</b>	2	13%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>			
<b>2</b>			
<b>3</b>	2	13%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	4	27%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>			
<b>7</b>	7	47%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	0	0%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>			

Dos (2) personas que representan el 13% del total de la muestra manifestaron estar totalmente en des acuerdo dentro de este ítem, dos (2) personas que representas el 13% del total de la muestra manifestaron estar en des acuerdo, el 27% del total de la muestra donde se encuentran cuatro (4) personas manifestaron estar ni en acuerdo ni en des acuerdo. Siete (7) personas que representan el 47% del total de la muestra manifestaron estar de acuerdo.

## 5. Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.

Tabla 7 Resultados pre-prueba pregunta 5				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de	Porcentaje	Escala de valor
0	1		7%	Totalmente
1				desacuerdo
2				
3	1		7%	Desacuerdo
4				
5	2		13%	Ni en acuerdo ni
6				en des acuerdo
7	6		40%	De acuerdo
8				
9	5		33%	Totalmente de
10				acuerdo

Una (1) persona, la cual representa el 7% del total de la muestra manifestó estar totalmente en desacuerdo dentro de este ítem, de la misma persona otra persona (1) 7% del total de la muestra manifestó estar en desacuerdo, dos (2) personas que representan el 13% manifestaron no estar ni de acuerdo ni en des acuerdo, seis (6) personas que representan el 40% del total de la muestra manifestaron estar de acuerdo y cinco (5) personas que representan el 33% de la muestra manifestaron estar totalmente en des acuerdo.

## 6. Organizo bien mi tiempo para hacer mis deberes

<b>Tabla 8 Resultados pre-prueba pregunta 6</b>				
<b>Valor</b>	<b>Cantidad de respuestas a la pregunta</b>	<b>de a la</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Escala de valor</b>
<b>0</b>	2		13%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	2		13%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	3		20%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	7		47%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	1		7%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Dos (2) personas que representan el 13% de la población manifestaron estar totalmente en desacuerdo dentro de este ítem, dos (2) personas que representan el 13% de la población manifestaron estar totalmente en desacuerdo. Tres (3) personas que representan el 20% del total de la muestra manifestaron estar ni en acuerdo ni en des acuerdo, siete (7) personas que hacen parte del 47% del total de la muestra manifestaron estar de acuerdo y una (1) persona que representa el 7% del total de la muestra manifestó estar totalmente de acuerdo

## 7. Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme

<b>Tabla 9 Resultados pre-prueba pregunta 7</b>			
<b>Valor</b>	<b>Cantidad de respuestas a la pregunta</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Escala de valor</b>
<b>0</b>	2	13%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>			
<b>2</b>			
<b>3</b>	0	0%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	6	40%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>			
<b>7</b>	5	33%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	2	13%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>			

Dos (2) personas que representan el 13% de la muestra manifestaron estar totalmente en des acuerdo, seis (6) personas que representan el 40% del total de la muestra manifestaron no estar ni de acuerdo ni en des acuerdo, cinco (5) personas que representan el 33% de la muestra manifestaron estar de acuerdo dentro de este ítem y dos (2) personas que representan el 13% manifestaron estar totalmente de acuerdo.

## 8. Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo

<b>Tabla 10 Resultados pre-prueba pregunta 8</b>				
<b>Valor</b>	<b>Cantidad de respuestas a la pregunta</b>	<b>de</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Escala de valor</b>
<b>0</b>	2		13%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	0		0%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	5		33%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	4		27%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	4		27%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Dos (2) personas que representan el 13% de la muestra manifestaron estar totalmente en des acuerdo dentro de este ítem, cinco (5) personas que representan el 33% del total de la muestra manifestaron estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, cuatro (4) personas que representan el 27% se encuentran de acuerdo dentro de este ítem y cuatro (4) personas que representan el 27% del total de la muestra se encuentran totalmente de acuerdo.

## 9. A menudo tengo peleas o conflicto con otras personas cercanas a mí

<b>Tabla 11 Resultados pre-prueba pregunta 9</b>			
<b>Valor</b>	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	4	27%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>			
<b>2</b>			
<b>3</b>	4	27%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	3	20%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>			
<b>7</b>	3	20%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	1	7%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>			

Cuatro (4) personas que representan el 27% del total de la muestra manifestaron estar totalmente en desacuerdo; el mismo porcentaje, 27% manifestaron estar en desacuerdo dentro de este ítem. Tres (4) personas que representan el 20% del total de la muestra manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, la misma cantidad de personas que representan el mismo porcentaje, 20%, manifestaron estar de acuerdo y solo una (1) persona que representa el 7% del total de la muestra manifestó estar totalmente de acuerdo.

## 10. Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias

<b>Tabla 12 Resultados pre-prueba pregunta 10</b>				
<b>Valor</b>	<b>Cantidad de respuestas a la pregunta</b>	<b>de a la</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Escala de valor</b>
<b>0</b>	1		7%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	1		7%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	4		27%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	8		53%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	1		7%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Una (1) persona que representa el 7% del total de la muestra manifestó estar totalmente desacuerdo, la misma cantidad de personas que equivalen al mismo porcentaje manifestaron estar en desacuerdo. El 27% del total de la muestra donde se encuentran cuatro (4) personas manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, ocho (8) personas que representan el 53% del total de la muestra manifestaron estar de acuerdo y una (1) sola persona que representa el 7% manifestó estar totalmente de acuerdo.

## 11. Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa

Tabla 13 Resultados pre-prueba pregunta 11				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	1		7%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	0		0%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	3		20%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	10		67%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	1		7%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Una (1) persona que representa el 7% del total de la muestra manifestó estar totalmente en desacuerdo, el 20% del cual hacen parte tres (3) personas manifestaron estar ni en acuerdo ni en des acuerdo, el 67% del cual hacen parte diez (10) personas manifestaron estar de acuerdo y solo una (1) persona que representa el 7% manifestó estar totalmente de acuerdo.

## 12. Cuando una cosa me preocupa, intento hacer unas cosas aunque me cueste mucho

Tabla 14 Resultados pre-prueba pregunta 12			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
0	0	0%	Totalmente
1			desacuerdo
2			
3	2	13%	Desacuerdo
4			
5	4	27%	Ni en acuerdo ni
6			en des acuerdo
7	5	33%	De acuerdo
8			
9	4	27%	totalmente de
10			acuerdo

Dos (2) personas que representan el 13% del total de la muestra manifestaron estar en desacuerdo dentro de este ítem, cuatro (4) personas que representan el 27% se encuentran ni en acuerdo ni en des acuerdo, cinco (5) personas que representan el 33% se encuentran de acuerdo y cuatro (4) personas que representan el 27% se encuentran totalmente de acuerdo.

## 13. Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo de equivocarme

Tabla 15 Resultados pre-prueba pregunta 13			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0	0%	totalmente
<b>1</b>			desacuerdo
<b>2</b>			
<b>3</b>	2	13%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	6	40%	Ni en acuerdo ni
<b>6</b>			en des acuerdo
<b>7</b>	6	40%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	1	7%	totalmente de
<b>10</b>			acuerdo

Dos (2) personas que representan el 13% del total de la muestra se encuentra en desacuerdo dentro de este ítem, seis (6) personas que representan el 40% del total de la muestra se encuentran ni en acuerdo ni en desacuerdo dentro de este ítem, la misma cantidad de personas junto con el mismo porcentaje, 40%, manifestaron estar de acuerdo y solo una (1) persona se encuentra totalmente de acuerdo dentro de este ítem.

## 14. Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas

Tabla 16 Resultados pre-prueba pregunta 14				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de	Porcentaje	Escala de valor
0	2		13%	totalmente
1				desacuerdo
2				
3	3		20%	Desacuerdo
4				
5	4		27%	Ni en acuerdo ni
6				en des acuerdo
7	5		33%	De acuerdo
8				
9	1		7%	totalmente de
10				acuerdo

Dos (2) personas que representan el 13% del total de la muestra se encuentran totalmente desacuerdo dentro de este ítem, tres (3) personas que representan el 20% del total de la muestra se encuentran en desacuerdo, cuatro (4) personas que representan el 27% se encuentran ni en acuerdo ni en desacuerdo, cinco (5) personas que representan el 33% se encuentran de acuerdo y solo (1) una persona que representa el 7% se encuentra totalmente de acuerdo.

15. Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo

Tabla 17 Resultados pre-prueba pregunta 15			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0	0%	totalmente
<b>1</b>			desacuerdo
<b>2</b>			
<b>3</b>	0	0%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	6	40%	Ni en acuerdo ni
<b>6</b>			en des acuerdo
<b>7</b>	6	40%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	3	20%	totalmente de
<b>10</b>			acuerdo

Seis (6) personas que representan el 40% del total de la muestra se encuentran ni en acuerdo ni en des acuerdo, la misma cantidad de personas con el mismo porcentaje, 40%, se encuentran de acuerdo y tres (3) personas que representan el 20% del total de la muestra se encuentran totalmente de acuerdo.

## 16. Noto cuando los otros están de mal humor

Tabla 18 Resultados pre-prueba pregunta 16			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	1	7%	totalmente
<b>1</b>			desacuerdo
<b>2</b>			
<b>3</b>	1	7%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	2	13%	Ni en acuerdo ni
<b>6</b>			en des acuerdo
<b>7</b>	5	33%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	6	40%	totalmente de
<b>10</b>			acuerdo

Una (1) persona que representa el 7% del total de la muestra se encuentra totalmente desacuerdo dentro de este ítem, el mismo porcentaje 7% que equivale a una (1) persona se encuentra en desacuerdo, dos (2) personas que representan el 13% del total de la muestra manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, cinco (5) personas que representan el 33% del total de la muestra se encuentran de acuerdo y seis (6) personas que representan el 40% se encuentran totalmente de acuerdo.

17. Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco

Tabla 19 Resultados pre-prueba pregunta 17			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
0	1	7%	totalmente
1			desacuerdo
2			
3	4	27%	Desacuerdo
4			
5	4	27%	Ni en acuerdo ni en
6			des acuerdo
7	4	27%	De acuerdo
8			
9	2	13%	totalmente de
10			acuerdo

Una (1) persona que representa el 7% del total de la muestra se encuentra totalmente desacuerdo dentro de este ítem, cuatro (4) personas que representan el 27% se encuentran en desacuerdo, la misma cantidad de personas con el mismo porcentaje, 27%, se encuentra ni en acuerdo ni en desacuerdo, la misma cantidad de personas se encuentran de acuerdo y dos (2) personas que representan el 13% se encuentran totalmente de acuerdo dentro de este ítem.

18. Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho

Tabla 20 Resultados pre-prueba pregunta 18			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0	0%	totalmente
<b>1</b>			desacuerdo
<b>2</b>			
<b>3</b>	0	0%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	0	0%	Ni en acuerdo ni
<b>6</b>			en des acuerdo
<b>7</b>	6	40%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	9	60%	totalmente de
<b>10</b>			acuerdo

Seis (6) personas que representan el 40% del total de la muestra se encuentran de acuerdo dentro de este ítem y nueve (9) personas que representan el 60% se encuentran totalmente de acuerdo.

## 19. Me cuesta hablar con las personas que no conozco

Tabla 21 Resultados pre-prueba pregunta 19			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	2	13%	totalmente
<b>1</b>			desacuerdo
<b>2</b>			
<b>3</b>	2	13%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	3	20%	Ni en acuerdo ni
<b>6</b>			en des acuerdo
<b>7</b>	3	20%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	5	33%	totalmente de
<b>10</b>			acuerdo

Dos (2) personas que representan el 13% del total de la muestra se encuentran totalmente desacuerdo dentro de este ítem, la misma cantidad de personas junto con el mismo porcentaje, 13%, se encuentran en desacuerdo dentro de este ítem, tres (3) personas que representan el 20% del total de la muestra se encuentran ni en acuerdo ni en desacuerdo, la misma cantidad de personas con el mismo porcentaje, 20%, se encuentran de acuerdo y cinco (5) personas que representan el 33% del total de la muestra se encuentran totalmente de acuerdo.

## 20. Me siento una persona feliz

Tabla 22 Resultados pre-prueba pregunta 20			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0	0%	totalmente
<b>1</b>			desacuerdo
<b>2</b>			
<b>3</b>	0	0%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	0	0%	Ni en acuerdo ni en
<b>6</b>			des acuerdo
<b>7</b>	7	47%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	8	53%	totalmente de
<b>10</b>			acuerdo

Siete (7) personas que representan el 47% del total de la muestra se encuentran de acuerdo dentro de este ítem y ocho (8) personas que representan el 53% del total de la muestra se encuentran totalmente de acuerdo.

## 21. Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia

Tabla 23 Resultados pre-prueba pregunta 21			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	1	7%	totalmente
<b>1</b>			desacuerdo
<b>2</b>			
<b>3</b>	3	20%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	4	27%	Ni en acuerdo ni
<b>6</b>			en des acuerdo
<b>7</b>	2	13%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	5	33%	totalmente de
<b>10</b>			acuerdo

Nota 1 Elaborado por el autor

Una (1) persona que representa el 7% del total de la muestra se encuentran totalmente desacuerdo dentro de este ítem, tres (3) personas que representan el 20% del total de la muestra se encuentran en desacuerdo, cuatro (4) personas que representan el 27% se encuentran ni en acuerdo ni en des acuerdo, dos personas que representan el 13% del total de la muestra se encuentran de acuerdo y cinco (5) personas que representan el 33% del total de la muestra se encuentran totalmente de acuerdo dentro de este ítem.

22. Cuando me enfado, a menudo digo o hago las cosas de las cuales después me arrepiento

Tabla 24 Resultados pre-prueba pregunta 22			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0	0%	totalmente
<b>1</b>			desacuerdo
<b>2</b>			
<b>3</b>	2	13%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	3	20%	Ni en acuerdo ni
<b>6</b>			en des acuerdo
<b>7</b>	7	47%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	3	20%	totalmente de
<b>10</b>			acuerdo

Dos (2) personas que representan el 13% del total de la muestra se encuentran en desacuerdo dentro de este ítem, tres (3) personas que representan el 20% se encuentran ni en acuerdo ni en desacuerdo, siete (7) personas que representan el 47% se encuentran de acuerdo y tres (3) personas que representan el 20% se encuentran totalmente de acuerdo.

## 23. Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa

Tabla 25 Resultados pre-prueba pregunta 23			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
0	1	7%	totalmente
1			desacuerdo
2			
3	3	20%	Desacuerdo
4			
5	6	40%	Ni en acuerdo ni
6			en des acuerdo
7	3	20%	De acuerdo
8			
9	2	13%	totalmente de
10			acuerdo

Una (1) persona, la cual que representa el 7% del total de la muestra se encuentra totalmente en desacuerdo, tres (3) personas que representan el 20% del total de la muestra se encuentran en desacuerdo, seis (6) personas que representan el 40% se encuentran ni en acuerdo ni en desacuerdo, tres (3) personas que representan el 20% del total de la muestra se encuentran en acuerdo y dos (2) personas que representan el 13% del total de la muestra se encuentran totalmente de acuerdo.

## 24. Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir

Tabla 26 Resultados pre-prueba pregunta 24			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	3	20%	totalmente
<b>1</b>			desacuerdo
<b>2</b>			
<b>3</b>	2	13%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	3	20%	Ni en acuerdo ni
<b>6</b>			en des acuerdo
<b>7</b>	6	40%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	1	7%	totalmente de
<b>10</b>			acuerdo

Tres (3) personas que representan el 20% del total de la muestra se encuentran totalmente desacuerdo dentro de este ítem, dos (2) personas que representan el 13% del total de la muestra se encuentran en desacuerdo, tres (3) personas que representan el 20% se encuentran ni en acuerdo ni en desacuerdo, seis (6) personas que representan el 40% del total de la muestra se encuentran de acuerdo y una (1) persona la cual representa el 7% del total de la muestra se encuentra totalmente de acuerdo dentro de este ítem.

## 25. Tengo sensación de aprovechar bien mi tiempo libre

Tabla 27 Resultados pre-prueba pregunta 25				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0		0%	totalmente
<b>1</b>				desacuerdo
<b>2</b>				
<b>3</b>	0		0%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	5		33%	Ni en acuerdo ni
<b>6</b>				en des acuerdo
<b>7</b>	8		53%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	2		13%	totalmente de
<b>10</b>				acuerdo

Cinco (5) personas que representan el 33% del total de la muestra se encuentran ni des acuerdo ni en desacuerdo dentro de este ítem, ocho (8) personas que representan el 53% del total de la muestra se encuentran de acuerdo dentro de este ítem y dos (2) personas que representan el 13% del total de la muestra se encuentran totalmente de acuerdo.

## 26. A menudo me siento triste sin saber el motivo

Tabla 28 Resultados pre-prueba pregunta 26				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	4		27%	totalmente
<b>1</b>				desacuerdo
<b>2</b>				
<b>3</b>	3		20%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	4		27%	Ni en acuerdo ni
<b>6</b>				en des acuerdo
<b>7</b>	3		20%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	1		7%	totalmente de
<b>10</b>				acuerdo

Cuatro (4) personas que representan el 4% del total de la muestra se encuentran totalmente desacuerdo dentro de este ítem, tres (3) personas que representan el 20% del total de la muestra se encuentran en desacuerdo, cuatro (4) personas que representan el 27% del total de la muestra se encuentran ni en acuerdo ni en desacuerdo, tres (3) personas que representan el 20% del total de la muestra se encuentran de acuerdo y una (1) persona que representa el 7% del total de la muestra se encuentra totalmente de acuerdo.

## 27. A menudo me dejo llevar por la rabia y actúo bruscamente

Tabla 29 Resultados pre-prueba pregunta 27				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	3		20%	totalmente
<b>1</b>				desacuerdo
<b>2</b>				
<b>3</b>	3		20%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	4		27%	Ni en acuerdo ni en
<b>6</b>				des acuerdo
<b>7</b>	4		27%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	1		7%	totalmente de
<b>10</b>				acuerdo

Tres (3) personas que representan el 20% del total de la muestra se encuentra totalmente desacuerdo dentro de este ítem, tres (3) personas que representan el 20% del total de la muestra se encuentran en desacuerdo, cuatro (4) personas que representan el 27% se encuentran ni en acuerdo ni en desacuerdo, cuatro (4) personas que representan el 27% se encuentran de acuerdo y una (1) persona que representa el 7% del total de la muestra se encuentra totalmente de acuerdo.

## 28. Estoy descontento conmigo mismo

Tabla 30 Resultados pre-prueba pregunta 28			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
0	7	47%	totalmente desacuerdo
1			
2			
3	3	20%	Desacuerdo
4			
5	2	13%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
6			
7	3	20%	De acuerdo
8			
9	0	0%	totalmente de acuerdo
10			

Siete (7) personas que representan el 47% del total de la muestra se encuentra totalmente desacuerdo dentro de este ítem, tres (3) personas que representan el 20% del total de la muestra se encuentran en desacuerdo, dos (2) personas que representan el 13% del total de la muestra se encuentran ni de acuerdo ni en desacuerdo y tres (3) personas que representan el 20% del total de la muestra se encuentra de acuerdo entro de este ítem.

## 29. Tengo muchos amigo

Tabla 31 Resultados pre-prueba pregunta 29			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0	0%	totalmente
<b>1</b>			desacuerdo
<b>2</b>			
<b>3</b>	0	0%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	3	20%	Ni en acuerdo ni
<b>6</b>			en des acuerdo
<b>7</b>	6	40%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	6	40%	totalmente de
<b>10</b>			acuerdo

Tres (3) personas que representan el 20% del total de la muestra se encuentran ni en acuerdo ni en des acuerdo entro de este ítem, seis (6) personas que representan el 40% del total de la muestra se encuentran de acuerdo dentro de este ítem y seis (6) personas que representan el 40% del total de la muestra se encuentran totalmente de acuerdo dentro de este ítem.

## 30. Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan

Tabla 32 Resultados pre-prueba pregunta 30			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
0	5	33%	totalmente
1			desacuerdo
2			
3	1	7%	Desacuerdo
4			
5	7	47%	Ni en acuerdo ni
6			en des acuerdo
7	2	13%	De acuerdo
8			
9	0	0%	totalmente de
10			acuerdo

Cinco (5) personas que representan el 33% del total de la muestra se encuentran totalmente desacuerdo en este ítem, una (1) persona que representa el 7% del total de la muestra se encuentra en desacuerdo, siete (7) personas que representan el 47% del total de la muestra se encuentran ni en acuerdo ni en desacuerdo dentro de este ítem y dos (2) personas que representan el 13% se encuentran de acuerdo dentro de este ítem.

## 31. Me doy cuenta cuando los otros están contentos

Tabla 33 Resultados pre-prueba pregunta 31			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
0	0	0%	totalmente
1			desacuerdo
2			
3	0	0%	Desacuerdo
4			
5	1	7%	Ni en acuerdo ni
6			en des acuerdo
7	4	27%	De acuerdo
8			
9	10	67%	totalmente de
10			acuerdo

Una (1) persona que representa el 7% del total de la muestra se encuentra ni en acuerdo ni en desacuerdo dentro de este ítem, cuatro (4) personas que representan el 27% del total de la muestra se encuentran de acuerdo dentro de este ítem y diez (10) personas que representan el 67% del total de la muestra se encuentran totalmente de acuerdo dentro de este ítem.

32. Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra

Tabla 34 Resultados pre-prueba pregunta 32				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	3		20%	totalmente
<b>1</b>				desacuerdo
<b>2</b>				
<b>3</b>	2		13%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	1		7%	Ni en acuerdo ni
<b>6</b>				en des acuerdo
<b>7</b>	5		33%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	4		27%	totalmente de
<b>10</b>				acuerdo

Tres (3 )personas que representan el 20% del total de la población se encuentran totalmente desacuerdo dentro de este ítem, dos (2) personas que representan el 13% del total de la población se encuentran en desacuerdo, una (1) persona que representa el 7% del total de la población se encuentra ni en acuerdo ni en desacuerdo dentro de este ítem, cinco (5) personas que representan el 33% del total de la muestra se encuentran de acuerdo y cuatro (4) personas que representan el 27% del total de la muestra se encuentran totalmente de acuerdo.

## 33. Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros

Tabla 35 Resultados pre-prueba pregunta 33			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	2	13%	totalmente
<b>1</b>			desacuerdo
<b>2</b>			
<b>3</b>	1	7%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	5	33%	Ni en acuerdo ni
<b>6</b>			en des acuerdo
<b>7</b>	3	20%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	4	27%	totalmente de
<b>10</b>			acuerdo

Dos (2) personas que representan el 13% del total de la muestra se encuentran totalmente desacuerdo dentro de este ítem, una (1) persona que representa el 75 del total de la muestra se encuentra den desacuerdo dentro de este ítem, cinco (5) personas que representan el 33% del total de la muestra se encuentran ni en acuerdo ni en desacuerdo, tres (3) persona que representan el 20% del total de la muestra se encuentran de acuerdo dentro de este ítem y cuatro (4) personas que representan el 27% del total de la muestra se encuentran totalmente de acuerdo dentro de este ítem.

34. Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención.

Tabla 36 Resultados pre-prueba pregunta 34				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de	Porcentaje	Escala de valor
0	2		13%	totalmente
1				desacuerdo
2				
3	3		20%	Desacuerdo
4				
5	6		40%	Ni en acuerdo ni
6				en des acuerdo
7	3		20%	De acuerdo
8				
9	1		7%	totalmente de
10				acuerdo

Dos (2) personas que representan el 13% del total de la muestra se encuentran totalmente desacuerdo dentro de este ítem, tres (3) personas que representan el 20% del total de la muestra se encuentran en desacuerdo dentro de este ítem, seis (6) personas que representan el 40% del total de la muestra se encuentran ni en acuerdo ni en desacuerdo dentro de este ítem, tres (3) personas que representan el 20% del total de la muestra se encuentran de acuerdo dentro de este ítem y una (1) persona que representa el 7% del total de la muestra se encuentra totalmente de acuerdo dentro de este ítem.

35. En general, me siento satisfecho con mi vida

Tabla 37 Resultados pre-prueba pregunta 35			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
0	0	0%	totalmente
1			desacuerdo
2			
3	0	0%	Desacuerdo
4			
5	0	0%	Ni en acuerdo ni
6			en des acuerdo
7	6	40%	De acuerdo
8			
9	9	60%	totalmente de
10			acuerdo

Seis (6) persona que representan el 40% del total de la muestra se encuentran de acuerdo dentro de este ítem y nueve (9) personas que representan el 60% del total de la muestra se encuentran totalmente de acuerdo dentro de este ítem.

## 4.2 Análisis de la información de la post-prueba

1. Sé poner nombre a las emociones que experimento.

Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
0	0	0%	Totalmente desacuerdo
1			
2			Desacuerdo
3	0	0%	
4			Ni en acuerdo ni en des acuerdo
5	2	13%	
6			De acuerdo
7	7	47%	
8			Totalmente de acuerdo
9	6	40%	
10			

Dos (2) personas que representan el 13% del total de la muestra manifestaron estar ni en acuerdo, ni en desacuerdo dentro de este ítem, siete (7) personas que representan el 47% del total de la muestra manifestaron estar de acuerdo y seis (6) personas que representan el 40% del total de la muestra manifestaron estar totalmente de acuerdo.

## 2. Cuando tengo un problema, me esfuerzo para ver el lado positivo de las cosas

Tabla 39 Resultados post-prueba pregunta 2				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0		0%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	0		0%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	5		33%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	4		27%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	6		40%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Cinco (5) personas que representan el 33% del total de la muestra manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo dentro de este ítem, cuatro personas (4) que representan el 27 % del total de la muestra manifestaron estar de acuerdo y seis (6) personas que representan el 40% manifestaron estar totalmente de acuerdo.

## 3. Me gusto tal y como soy físicamente

<b>Tabla 40 Resultados post-prueba pregunta 3</b>				
<b>Valor</b>	<b>Cantidad de respuestas a la pregunta</b>	<b>de la</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Escala de valor</b>
<b>0</b>	0		0%	<b>Totalmente desacuerdo</b>
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	0		0%	<b>Desacuerdo</b>
<b>4</b>				
<b>5</b>	0		0%	<b>Ni en acuerdo ni en des acuerdo</b>
<b>6</b>				
<b>7</b>	4		27%	<b>De acuerdo</b>
<b>8</b>				
<b>9</b>	11		73%	<b>Totalmente de acuerdo</b>
<b>10</b>				

Cuatro (4) personas que representan el 27% del total de la muestra manifestaron estar de acuerdo dentro de este ítem y once (11) personas que representan el 73% del total de la muestra manifestaron estar totalmente de acuerdo.

## 4. Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos

**Tabla 41 Resultados post-prueba pregunta 4**

<b>Valor</b>	<b>Cantidad de respuestas a la pregunta</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Escala de valor</b>
<b>0</b>	4	27%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>			
<b>2</b>			
<b>3</b>	5	33%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	5	33%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>			
<b>7</b>	0	0%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	1	7%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>			

Cuatro (4) personas que corresponden al 27% del total de la muestra manifestaron estar totalmente en desacuerdo, cinco (5) personas que representan el 33% del total de la muestra manifestaron estar en desacuerdo, la misma cantidad de personas con el mismo porcentaje, 33%, manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo y una (1) persona manifestó estar totalmente de acuerdo.

## 5. Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz

Tabla 42 Resultados post-prueba pregunta 5			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0	0%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>			
<b>2</b>			
<b>3</b>	0	0%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	2	13%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>			
<b>7</b>	3	20%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	10	67%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>			

Dos (2) personas que representan el 23% del total de la muestra manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, tres (3) personas que representan el 20% manifestaron estar de acuerdo y diez (10) personas que representan el 67% manifestaron estar totalmente de acuerdo.

## 6. Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes

Tabla 43 Resultados post-prueba pregunta 6				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0		0%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	0		0%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	4		27%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	5		33%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	6		40%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Cuatro (4) personas que representan el 27% del total de la muestra manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, cinco (5) personas que representan el 33% manifestaron estar de acuerdo y seis (6) personas que representan el 40% manifestaron estar totalmente de acuerdo.

## 7. Cuando estoy nervioso, sé cómo tranquilizarme

Tabla 44 Resultados post-prueba pregunta 7				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de a la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0		0%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	1		7%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	1		7%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	6		40%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	7		47%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Una (1) persona que representa el 7% del total de muestra manifestó estar en desacuerdo, la misma cantidad de personas que representan el mismo porcentaje manifestó estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, seis (6) personas que representan el 40% del total de la muestra manifestaron estar de acuerdo y siete (7) personas que representan el 47% del total de la muestra manifestaron estar totalmente de acuerdo.

8. Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo.

Tabla 45 Resultados post-prueba pregunta 8				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	4		27%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	2		13%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	4		27%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	3		20%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	2		13%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Cuatro (4) personas que representan el 27% del total de la muestra manifestaron estar totalmente desacuerdo, dos (2) personas que representan el 13% manifestaron estar en desacuerdo, cuatro (4) personas que representan el 27% manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, tres (3) personas que representan el 20% del total de la muestra manifestaron estar de acuerdo y dos (2) personas que representa el 13% manifestaron estar totalmente de acuerdo.

## 9. A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mi

Tabla 46 Resultados post-prueba pregunta 9				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	8		53%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	1		7%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	4		27%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	2		13%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	0		0%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Ocho (8) personas que representan del 53% del total de la muestra manifestaron estar totalmente desacuerdo, una (1) persona que representa el 7% manifestó estar en desacuerdo, cuatro (4) personas que representan el 27% manifestaron ni en des acuerdo ni en acuerdo, dos (2) personas que representan el 13% manifestaron estar de acuerdo.

## 10. Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias

Tabla 47 Resultados post-prueba pregunta 10				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0		0%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	0		0%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	6		40%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	5		33%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	4		27%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Seis (6) personas que representan el 40% manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, cinco (5) personas que representan el 33% manifestaron estar de acuerdo y cuatro (4) personas manifestaron estar totalmente de acuerdo.

## 11. Tengo en cuenta cómo se siente los otros cuando les tengo que decir alguna cosa

Tabla 48 Resultados post-prueba pregunta 11				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	1		7%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	0		0%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	2		13%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	5		33%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	7		47%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Una (1) persona que representa el 7% manifestó estar totalmente desacuerdo, dos (2) personas que representan el 13% de la muestra manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, cinco (5) personas que representan el 33% manifestaron estar de acuerdo y siete (7) personas que representan el 47% manifestaron estar totalmente de acuerdo.

## 12. Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho

Tabla 49 Resultados post-prueba pregunta 12				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0		0%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	0		0%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	1		7%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	6		40%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	8		53%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Una (1) persona que representa el 75 del total de la muestra manifestó estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, seis (6) personas que representan el 40% manifestaron estar de acuerdo y ocho (8) personas que representa el 53% manifestaron estar totalmente de acuerdo.

## 13. Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas

Tabla 50 Resultados post-prueba pregunta 13				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	4		27%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	2		13%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	3		20%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	3		20%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	3		20%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Cuatro (4) personas que representan el 27% manifestaron estar totalmente desacuerdo, dos (2) personas que representan el 13% manifestaron estar en desacuerdo, tres (3) personas que representan el 20% manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, el mismo porcentaje manifestó estar de acuerdo y la misma cantidad de personas representando el 20% manifestaron estar de acuerdo.

## 14. Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas

Tabla 51 Resultados post-prueba pregunta 14				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	4		27%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	5		33%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	2		13%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	3		20%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	1		7%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Cuatro (4) personas que representan el 27% manifestaron estar totalmente desacuerdo, cinco (5) personas que representan el 33% manifestaron estar desacuerdo, dos (2) personas que representan el 13% manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, tres (3) personas que representan el 20% manifestaron estar de acuerdo y una (1) persona que representa el 7% manifestó estar totalmente de acuerdo.

15. Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo

Tabla 52 Resultados post-prueba pregunta 15				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de a la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0		0%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	0		0%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	1		7%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	4		27%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	10		67%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Una (1) persona que representa el 7% manifestó estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, cuatro (4) personas que representan el 27% manifestaron estar de acuerdo y diez (10) personas que representan el 67% del total de la muestra manifestaron estar totalmente de acuerdo.

## 16. Noto cuando otros están de mal humor

**Tabla 53 Resultados post-prueba pregunta 16**

<b>Valor</b>	<b>Cantidad de respuestas a la pregunta</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Escala de valor</b>
<b>0</b>	0	0%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>			
<b>2</b>			
<b>3</b>	0	0%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	1	7%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>			
<b>7</b>	3	20%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	11	73%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>			

Una (1) persona que representa el 7% manifestó estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, tres (3) personas que representan el 20% manifestaron estar de acuerdo y once (11) personas que representan el 73% del total de la muestra manifestaron estar totalmente de acuerdo.

17. Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco

Tabla 54 Resultados post-prueba pregunta 17				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de a la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	4		27%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				Desacuerdo
<b>3</b>	3		20%	
<b>4</b>				Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>5</b>	6		40%	
<b>6</b>				De acuerdo
<b>7</b>	2		13%	
<b>8</b>				Totalmente de acuerdo
<b>9</b>	0		0%	
<b>10</b>				

Cuatro (4) personas que representa el 27% manifestaron estar totalmente en desacuerdo, tres (3) personas que representan el 20% manifestaron estar desacuerdo, seis (6) personas que representan el 40% manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, dos (2) personas el 13 % del total de la muestra manifestaron estar de acuerdo.

18. Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho

Tabla 55 Resultados post-prueba pregunta 18				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0		0%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	0		0%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	0		0%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	0		0%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	15		100%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

El 100% de la muestra, quince (15) personas, manifestaron estar totalmente de acuerdo

19. Me cuesta hablar con las personas que conozco poco.

Tabla 56 Resultados post-prueba pregunta 19				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	2		13%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	2		13%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	3		20%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	3		20%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	5		33%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Dos (2) personas que representa el 13% manifestaron estar totalmente en desacuerdo, dos (2) personas que representan el 13% manifestaron estar desacuerdo, tres (3) personas que representan el 20% manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, tres (3) personas el 13 % del total de la muestra manifestaron estar de acuerdo y cinco (5) manifestaron estar totalmente de acuerdo.

## 20. Me siento una persona feliz

Tabla 57 Resultados post-prueba pregunta 20				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0		0%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	0		0%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	0		0%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	1		7%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	14		93%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Una (1) persona que representa el 7% manifestó estar de acuerdo y catorce (14) personas que representan el 93% manifestaron estar totalmente de acuerdo.

## 21. Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo

Tabla 58 Resultados post-prueba pregunta 21				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta		Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	3		20%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	1		7%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	3		20%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	5		33%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	3		20%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Tres (3) personas que representa el 20% manifestaron estar totalmente en desacuerdo, una (1) persona que representa el 7% está desacuerdo, tres (3) personas que representan el 20% manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, cinco (5) personas el 33 % del total de la muestra manifestaron estar de acuerdo y tres (3) personas que representan el 20% manifestaron estar totalmente de acuerdo.

22. Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento

Tabla 59 Resultados post-prueba pregunta 22				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	1		7%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	2		13%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	3		20%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	4		27%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	5		33%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Una (1) persona que representa el 7% manifestó estar totalmente en desacuerdo, dos (2) personas que representan el 13% manifestaron estar desacuerdo, tres (3) personas que representan el 20% manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, cuatro (4) personas el 27 % del total de la muestra manifestaron estar de acuerdo y cinco (5) personas que representan el 33% manifestaron estar totalmente de acuerdo.

## 23. Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa

Tabla 60 Resultados post-prueba pregunta 23				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	6		40%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	2		13%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	3		20%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	4		27%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	0		0%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Seis (6) personas que representa el 40% manifestaron estar totalmente en desacuerdo, dos (2) personas que representan el 13% manifestaron estar desacuerdo, tres (3) personas que representan el 20% manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, cuatro (4) personas el 27 % del total de la muestra manifestaron estar de acuerdo.

24. Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir

Tabla 61 Resultados post-prueba pregunta 24				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	5		33%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	3		20%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	4		27%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	3		20%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	0		0%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Cinco (5) personas que representa el 33% manifestaron estar totalmente en desacuerdo, tres (3) personas que representan el 20% manifestaron estar desacuerdo, cuatro (4) personas que representan el 27% manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, tres (3) personas el 20 % del total de la muestra manifestaron estar de acuerdo.

## 25. Tengo la sensación de aprovechar bien el tiempo libre

Tabla 62 Resultados post-prueba pregunta 25				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0		0%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	1		7%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	4		27%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	4		27%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	6		40%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Una (1) personas que representa el 7% manifestó estar desacuerdo, cuatro (4) personas que representan el 27% manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, cuatro (4) personas el 27 % del total de la muestra manifestaron estar de acuerdo y seis (6) personas que representan el 40% manifestaron estar totalmente de acuerdo.

## 26. A menudo me siento triste sin saber el motivo

Tabla 63 Resultados post-prueba pregunta 26				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	7		47%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	4		27%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	3		20%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	1		7%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	0		0%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Siete (7) personas que representa el 47% manifestaron estar totalmente en desacuerdo, cuatro (4) personas que representan el 27% manifestaron estar desacuerdo, tres (3) personas que representan el 20% manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, una (1) persona que representa el 7 % del total de la muestra manifestó estar de acuerdo.

27. A menudo me dejo llevar por la rabia y actuó bruscamente.

Tabla 64 Resultados post-prueba pregunta 27				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	6		40%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	5		33%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	4		27%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	0		0%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	0		0%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Seis (6) personas que representa el 40% manifestaron estar totalmente en desacuerdo, cinco (5) personas que representan el 33% manifestaron estar desacuerdo, cuatro (4) personas que representan el 27% manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo

## 28. Estoy descontento conmigo mismo

Tabla 65 Resultados post-prueba pregunta 28				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	12		80%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	3		20%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	0		0%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	0		0%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	0		0%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Doce (12) personas que representan el 80% del total de la muestra manifestaron estar totalmente desacuerdo y tres (3) personas que representan el 20% de la muestra manifestaron estar desacuerdo.

## 29. Tengo mucho amigos

Tabla 66 Resultados post-prueba pregunta 29			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0	0%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>			
<b>2</b>			
<b>3</b>	0	0%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	2	13%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>			
<b>7</b>	6	40%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	7	47%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>			

Dos (2) personas que representan el 13% manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, seis (6) personas el 40 % del total de la muestra manifestaron estar de acuerdo y siete (7) personas que representan el 47% manifestaron estar totalmente de acuerdo.

30. Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan

Tabla 67 Resultados post-prueba pregunta 30				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta		Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	11		73%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	3		20%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	1		7%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	0		0%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	0		0%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Nota 2 Elaborado por el autor

Once (11) personas que representa el 73% manifestaron estar totalmente en desacuerdo, tres (3) personas que representan el 20% manifestaron estar desacuerdo, una (1) personas que representan el 7% manifestó estar ni en acuerdo ni en desacuerdo.

31. Me doy cuenta de cuando los otros están contentos.

<b>Tabla 68 Resultados post-prueba pregunta 31</b>				
<b>Valor</b>	<b>Cantidad de respuestas a la pregunta</b>	<b>de la</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Escala de valor</b>
<b>0</b>	0		0%	<b>Totalmente desacuerdo</b>
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	0		0%	<b>Desacuerdo</b>
<b>4</b>				
<b>5</b>	1		7%	<b>Ni en acuerdo ni en des acuerdo</b>
<b>6</b>				
<b>7</b>	6		40%	<b>De acuerdo</b>
<b>8</b>				
<b>9</b>	9		60%	<b>Totalmente de acuerdo</b>
<b>10</b>				

Una (1) persona que representa el 7% manifestó estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, seis (6) personas que representan el 40% del total de la muestra manifestaron estar de acuerdo y nueve (9) personas que representan el 60% manifestaron estar totalmente de acuerdo.

32. Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra.

Tabla 69 Resultados post-prueba pregunta 32				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	3		20%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	2		13%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	1		7%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	5		33%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	4		27%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Tres (3) personas que representa el 20% manifestaron estar totalmente en desacuerdo, dos (2) personas que representan el 13% manifestaron estar desacuerdo, una (1) personas que representa el 7% manifestó estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, cinco (5) personas que representan el 33% manifestaron estar de acuerdo y cuatro (4) personas manifestaron estar totalmente de acuerdo.

33. Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los demás.

Tabla 70 Resultados post-prueba pregunta 33			
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	4	27%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>			
<b>2</b>			
<b>3</b>	1	7%	Desacuerdo
<b>4</b>			
<b>5</b>	6	40%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>			
<b>7</b>	1	7%	De acuerdo
<b>8</b>			
<b>9</b>	3	20%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>			

Cuatro (4) personas que representa el 27% manifestaron estar totalmente en desacuerdo, una (1) personas que representan el 7% manifestó estar desacuerdo, seis (6) personas que representan el 40% manifestaron estar ni en acuerdo ni en desacuerdo, una (1) persona que representa el 7% manifestó estar de acuerdo y tres (3) personas que representan el 20% manifestaron estar totalmente de acuerdo.

34. Cuando alguien me habla a menudo pienso en otra cosa y no escucho con suficiente atención

Tabla 71 Resultados post-prueba pregunta 34				
Valor	Cantidad de respuestas a la pregunta	de a la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	5		33%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	5		33%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	3		20%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	2		13%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	0		0%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

Cinco (5) personas que representa el 33% manifestaron estar totalmente en desacuerdo, cinco (5) personas que representan el 33% manifestaron estar desacuerdo, tres (3) personas que representan el 20% manifestaron estar ni en acuerdo ni en des acuerdo y dos (2) personas que representan el 13% manifestaron estar en de acuerdo.

35. En general, me siento satisfecho con mi vida.

<b>Tabla 72 Resultados post-prueba pregunta 35</b>				
<b>Valor</b>	Cantidad de respuestas a la pregunta	de la	Porcentaje	Escala de valor
<b>0</b>	0		0%	Totalmente desacuerdo
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>	0		0%	Desacuerdo
<b>4</b>				
<b>5</b>	0		0%	Ni en acuerdo ni en des acuerdo
<b>6</b>				
<b>7</b>	2		13%	De acuerdo
<b>8</b>				
<b>9</b>	13		87%	Totalmente de acuerdo
<b>10</b>				

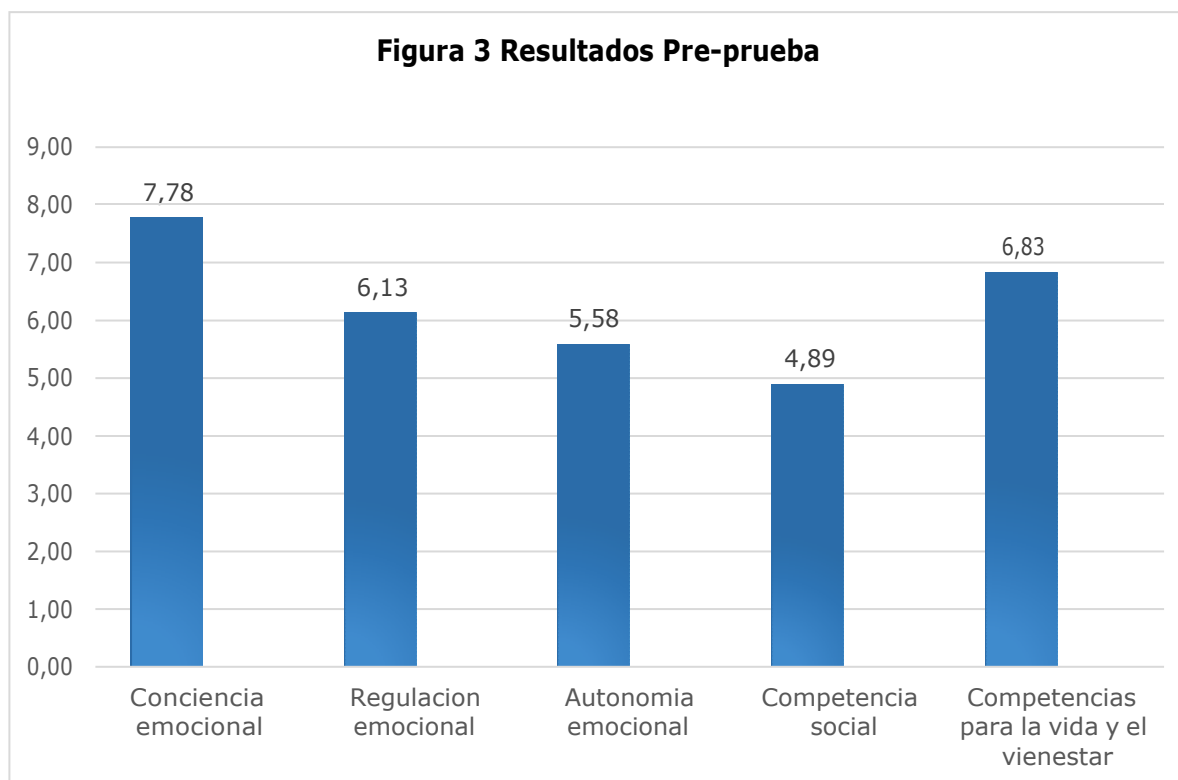
Dos (2) personas que representan el 13% manifestaron estar de acuerdo y trece (13) personas que representan el 87% del total de la muestra manifestaron estar totalmente de acuerdo.

## Análisis de resultados

### 5.1 Resultados generales pre-prueba

Tabla 73 Resultados generales pre-prueba

COMPETENCIAS	NÚMERO DE PARTICIPANTES	MEDÍA DE CALIFICACIÓN POR COMPETENCIA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR POR COMPETENCIA	COEFICIENTE DE VARIABILIDAD %
CONCIENCIA EMOCIONAL	15	7.78	2.68	34,5
REGULACIÓN EMOCIONAL	15	6.13	3.02	49,3
AUTONOMÍA EMOCIONAL	15	5.58	3.57	64,0
COMPETENCIA SOCIAL	15	4.88	3.15	64,4
COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR	15	6.82	3.09	45,3



La tabla y el grafico anterior muestra los resultados obtenidos tras la aplicación del primer test, es importante mencionar que la valoración por cada pregunta se encuentra en el rango de 0 a 10, en donde los valores más cercanos a 10 reflejan un estado óptimo de desarrollo de las competencias emocionales, en ese sentido es posible observar que la conciencia emocional arrojó el mayor resultado en promedio en la pre-prueba de 7,78 esto indica que presentan un nivel de desarrollo más que aceptable, con una desviación estándar de 2,68 lo cual quiere decir que esta desviación es el 34,5% del valor de la media de calificación.

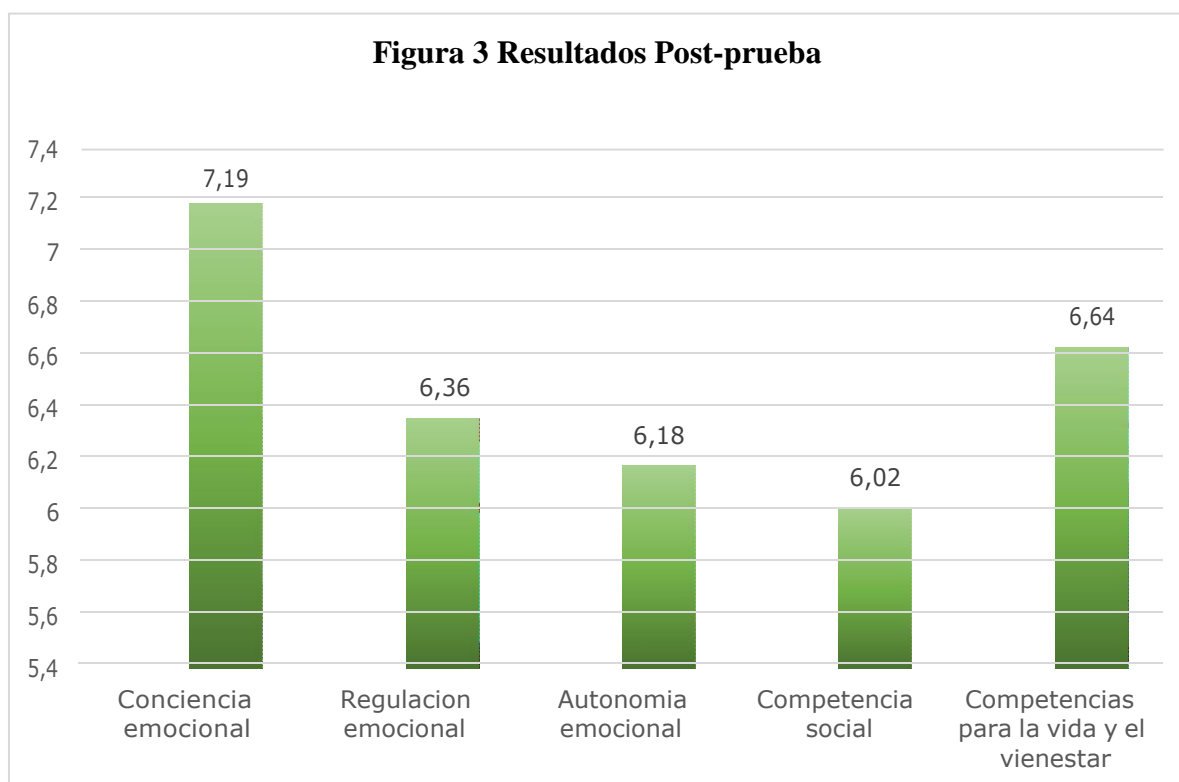
Dentro de los resultados de la pre-prueba también es posible observar que la regulación emocional presenta un nivel de desarrollo aceptable ya que el promedio de su calificación fue de 6,13 con una desviación estándar de 3.02 lo cual quiere decir que esta desviación es el 49,3% del valor de la media de calificación; las competencias para la vida y el bienestar presentan un nivel de desarrollo aceptable con una media de calificación de 6,82 y con una desviación estándar de 3,09 lo cual quiere decir que esta desviación es el 45,3% del valor de la media de calificación.

La autonomía emocional y la competencia social presentan en promedio calificaciones bajas, por un lado la autonomía emocional presento una media de calificación de 5,58 representando un nivel de desarrollo bajo y la competencia social un valor de media de calificación de 4,88 presentando los valores más altos referentes a la desviación estándar con un valor de 3,57 y 315, presentando un nivel significativo de dispersión en sus resultados ya que la desviación estándar en cada una de estas competencias representa el 60% del valor de la media de calificación.

## 5.2 Resultados generales post-prueba

**Tabla 74 Resultados general post-prueba**

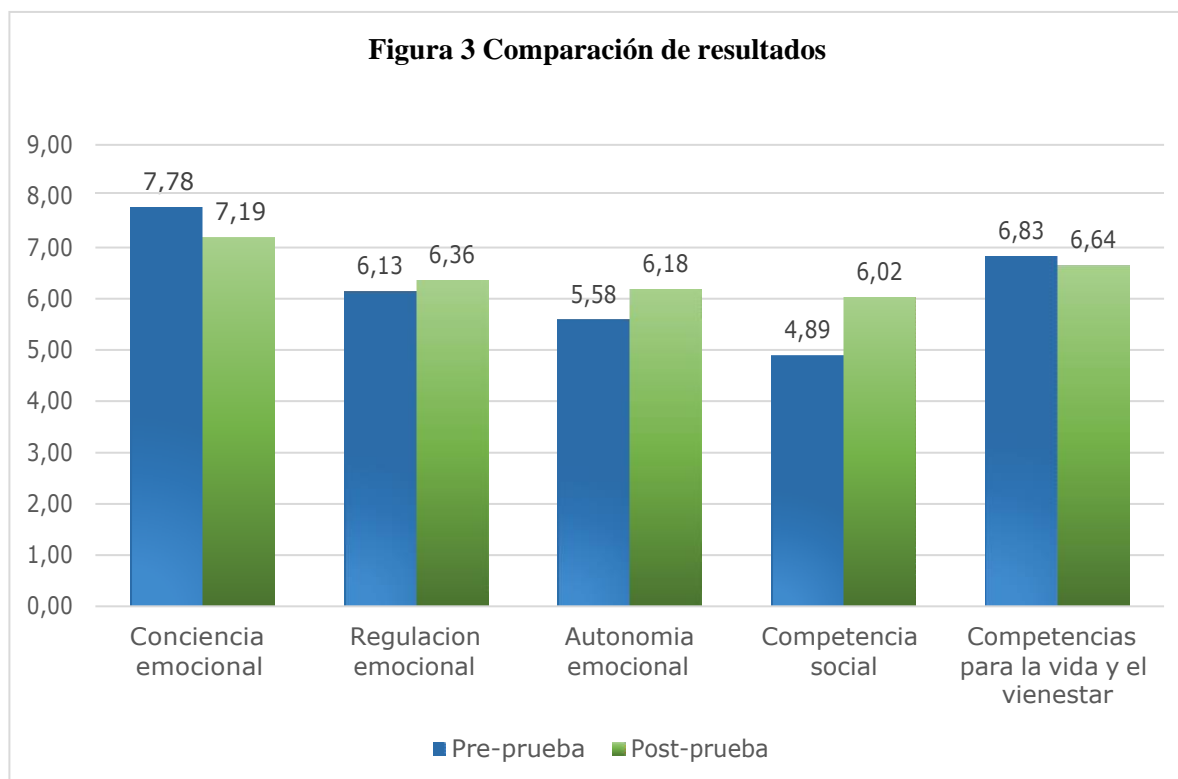
COMPETENCIAS	NÚMERO DE PARTICIPANTES	MEDÍA DE CALIFICACIÓN POR COMPETENCIA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR POR COMPETENCIA	COEFICIENTE DE VARIABILIDAD %
CONCIENCIA EMOCIONAL	15	7.19	2.49	34,6
REGULACIÓN EMOCIONAL	15	6.36	2.62	41,1
AUTONOMÍA EMOCIONAL	15	6.18	2.97	48,1
COMPETENCIA SOCIAL	15	6.01	2.71	45,1
COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR	15	6.63	2.35	35,4



Tras la aplicación de la propuesta didáctica y la aplicación de la segunda prueba se puede observar un aumento en la media de calificación de la regulación emocional que paso de presentar 6,13 a 6,36, la autonomía emocional que paso de 5,58 a 6,18 y la competencia social que paso de 4,88 a 6,01. A pesar que estas tres competencias presentaron un aumento en cuanto al promedio de calificación lo cual representa una mejora en el nivel de desarrollo es importante resaltar que aún se encuentran en un nivel de desarrollo aceptable.

Con referencia a la conciencia emocional y las competencias para la vida y el bienestar presentan una disminución en su media de calificación las cuales pasaron de tener una media de calificación de 7,78 a 7,19 para la conciencia emocional y respecto a las competencias para la vida y el bienestar la valoración paso de 6,82 a 6,63 pero se mantienen en el mismo nivel de desarrollo con relación a la aplicación del primer test.

### 5.3 Comparación de resultados



### 5.4 Diferencia porcentual

Con el fin de determinar la variación porcentual entre las dos pruebas y determinar la variación entra cada uno de los resultados en cuanto a la media de calificación.

- Conciencia emocional: presenta una disminución de 7,6% en cuanto al valor de la media de calificación en la segunda prueba con respecto a la media de calificación de la primera prueba
- Regulación emocional: presenta un aumento de 3,8% en el valor de la media de calificación de la segunda prueba respecto al valor de la media de la primera prueba
- Autonomía emocional: presenta un aumento de 10,8% en el valor de la media de calificación de la segunda prueba respecto al valor de la media de la primera prueba.

- Competencia social: presenta un aumento de 23,1% en el valor de la media de calificación de la segunda prueba respecto al valor de la media de la primera prueba.
- Competencias para la vida: presenta una disminución 2,8% en cuanto al valor de la media de calificación en la segunda prueba con respecto a la media de calificación de la primera prueba.

### **5.5 Prueba de hipótesis, diferencia significativa**

Con el objetivo de observar si existe diferencia en la aplicación de la pre-prueba y la post prueba en las cinco competencias estructuradas en esta investigación, se utiliza el método estadístico de contraste de hipótesis a través de la prueba t de diferencia de medias.

El procedimiento para llevar a cabo este análisis, consiste en proponer un contraste de hipótesis que permita tomar una decisión una vez que se realice la prueba t a través del comando *t.test* del lenguaje estadístico **R**.

Los resultados mostrarán el valor-p asociado a las pruebas realizadas con un nivel de significación del 5% bajo la hipótesis nula, y la decisión de rechazar la hipótesis nula se tomará si este valor-p es menor que el nivel de significación, en caso contrario, no se rechazará la hipótesis nula.

### **5.6 Contraste de hipótesis**

Lo que se quiere probar es si la media de las respuestas en la prueba inicial es igual a la media de las respuestas en la prueba final para cada una de las competencias, con lo cual se propone el siguiente sistema de hipótesis:

**Hipótesis nula:** la media de respuesta de la prueba uno es igual a la media de respuesta de la prueba dos

**Hipótesis alternativa:** la media de respuesta de la prueba uno es diferente a la media de respuesta de la prueba dos

Una vez se planteó la hipótesis a probar, se hace uso del comando para comparación de medias *t.test* para cada una de las dimensiones estudiadas y los resultados se muestran en la siguiente tabla:

**Tabla 75 Diferencia significativa, contraste de hipótesis**

Competencia	Valor-p	Nivel de significancia	Decisión
<b>Conciencia emocional</b>	0.1002	0,05	No rechazada H_0 (Hipótesis nula)
<b>Regulación Emocional</b>	0,3136	0,05	No rechazada H_0 (Hipótesis nula)
<b>Autonomía emocional</b>	0,009514	0,05	Rechazada H_0 (Hipótesis nula)
<b>Competencia Social</b>	0,005743	0,05	Rechazada H_0 (Hipótesis nula)
<b>Competencias para la vida y el bienestar</b>	0,3989	0,05	No rechazada H_0 (Hipótesis nula)

### **5.6.1 Análisis de resultados de contraste de hipótesis para cada dimensión**

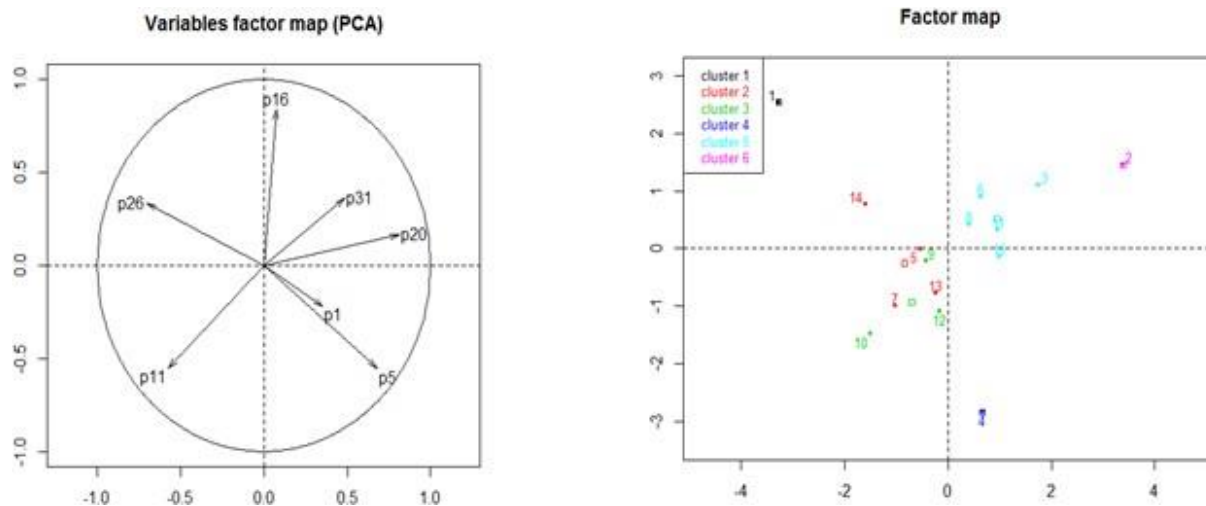
1. Estos resultados, muestran que la media de las respuestas obtenidas en la competencia de conciencia emocional en las dos pruebas son estadísticamente iguales.
2. Se evidencia que la media de las respuestas obtenidas en la competencia de regulación emocional en las dos pruebas son estadísticamente iguales.
3. Es posible observar que para los resultados de la competencia de autonomía emocional, la media de respuestas obtenidas en las dos pruebas son estadísticamente diferentes debido a que el p-valor obtenido en la prueba, es menor que el nivel de significación del 0.05 (5%).
4. Para los resultados de la competencia social, la media de respuestas obtenidas en las dos pruebas son estadísticamente diferentes debido a que el p-valor obtenido en la prueba, es menor que el nivel del 0.05.
5. Estos resultados muestran que la media de las respuestas obtenidas en la competencia de habilidades para la vida y el bienestar en las dos pruebas son estadísticamente iguales.

### **5.7 Análisis multivariado por competencia.**

Con lo anterior, detectando igualdad o no en las medias de las respuestas en cada una de las pruebas implementadas en este trabajo, se realiza un análisis multivariado de cada una de las dimensiones con el fin de detectar el comportamiento de los sujetos y de las preguntas.

### 5.7.1 Análisis gráfico conciencia emocional – pre-prueba

Figura 3 Correlación preguntas conciencia emocional pre-prueba



Este círculo de correlaciones *variables factor map (PCA)* muestra que existe correlación de la pregunta 31 con la pregunta 20, con lo cual, es posible que cada vez que los sujetos se sienten felices, también es más factible que perciban la felicidad en otros.

La pregunta 1, *se poner nombre a las emociones que experimento*, guarda una fuerte correlación con la pregunta 5, *casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz*, debido a que es posible que esté evaluando una misma perspectiva emocional, como lo es el conocimiento por parte de los sujetos de las emociones que experimentan.

El gráfico de la derecha, *factor map*, muestra el comportamiento de los individuos con respecto a la correlación que guardan entre ellos y con las preguntas, de esta manera, se realizaron 6 grupos los cuales se identifican por los colores negro, rojo, verde, azul, azul agua marina y fucsia.

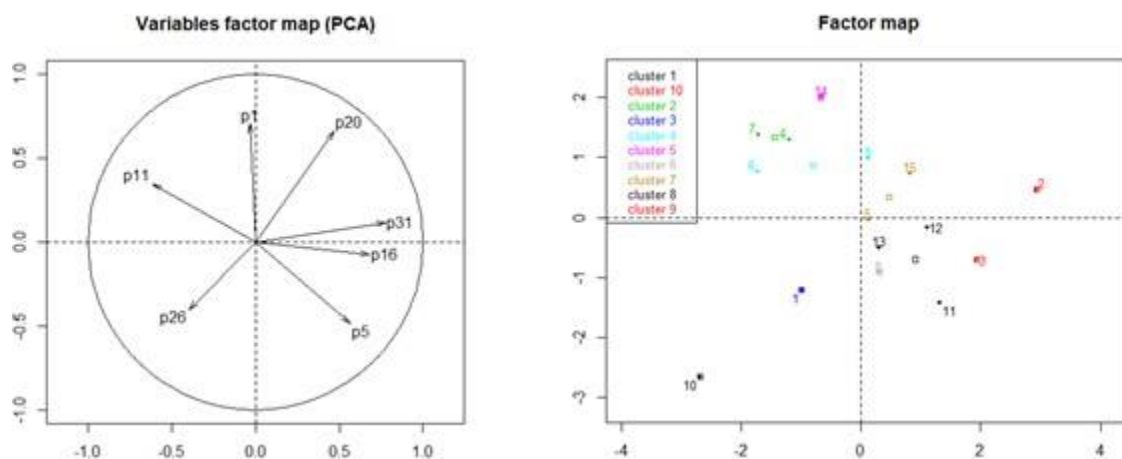
- El cluster 1 (color negro, individuo 1), está representado con la pregunta 26 *A menudo me siento triste sin saber el motivo.*

- El cluster 2 (color rojo, individuos 14, 5, 7 y 13) y el cluster 3 (color verde, individuos 10, 12 9), se caracterizan por la pregunta tengo *en cuenta como se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa*.
- El cluster 5 (azul agua marina, individuos 6, 8, 11, 15) se identifican con la pregunta 31 *me doy cuenta cuando los otros están contentos* y 20, *me siento una persona feliz*.
- El cluster 6 (color fucsia, individuo 2) guarda relación con la pregunta 31 *me doy cuenta cuando los otros están contentos*.

Esta clase de relación entre las preguntas y los grupos de individuos significa puntuaciones altas en cada una de las preguntas que los caracteriza.

### 5.7.2 Análisis gráfico conciencia emocional – post-prueba.

Figura 4 Correlación preguntas conciencia emocional post—prueba



Al igual que ocurría en el análisis gráfico de la pre-prueba, este círculo de correlaciones *variables factor map (PCA)* muestra que existe correlación de la pregunta 31 con la pregunta 20,

con lo cual, es posible que cada vez que los sujetos se sienten felices, también es más factible que perciban la felicidad en otros.

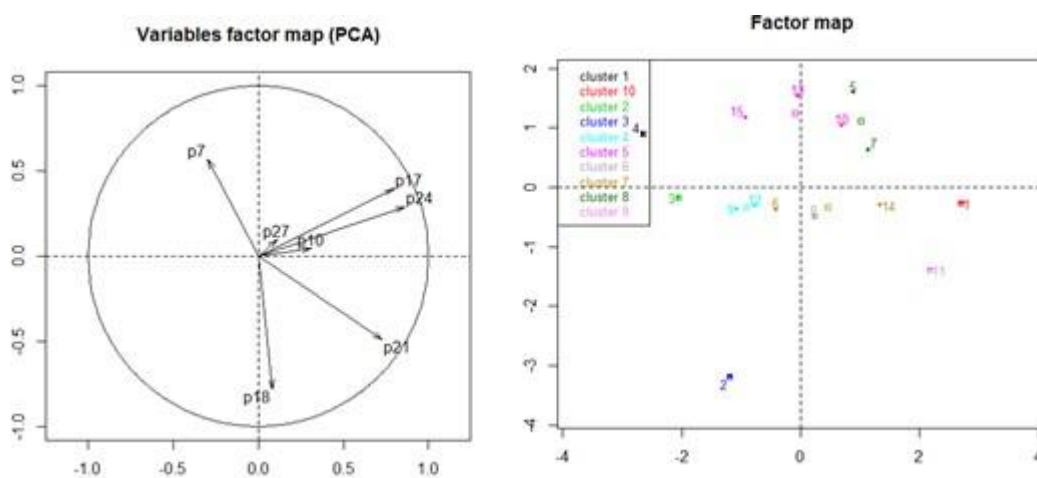
Una diferencia con respecto a la pre-prueba, es que la pregunta 1 y la pregunta 5, ya no tienen ninguna clase de correlación (ya que forman un ángulo de 90°, entre más cerrado sea el ángulo entre las variables, existe mayor correlación).

Para la prueba 2, se realizaron 9 grupos de individuos, donde los más relevantes, tienen el siguiente comportamiento:

- El cluster 1 (color negro, individuos 11, 12 y 13), se representa por las altas puntuaciones en la pregunta 5, *casi siempre se porque me siento triste*, es decir que este grupo de individuos que componen el cluster 1, saben identificar las emociones que les ocasiona tristeza.
- El cluster 7 (color café claro, individuos 5, 15) se identifican con la pregunta 20 *me siento una persona feliz*.
- El cluster 2 (color verde, individuos 7 y 4) y cluster 4 (individuos 6 y 9), son grupos que tienen una correlación con la pregunta 11 *tengo en cuenta como se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa*.

### 5.7.3 Análisis gráfico regulación emocional pre-prueba

Figura 5 Correlación preguntas regulación emocional pre-prueba



Es posible observar que las preguntas 17 y 24 guardan una correlación fuerte. Con esto, aquellos sujetos que *se ponen nerviosos y se equivocan cuando tienen que hacer algo que consideran difícil* también son personas que *no saben qué decir cuando hacen una cosa bien o muy bien*.

El gráfico de la derecha, *factor map*, muestra el comportamiento de los individuos con respecto a la correlación que guardan entre ellos así como también con las preguntas, de esta manera, se realizaron 9 grupos los cuales se identifican por diferentes colores.

Se identifica que el cluster 5 (sujetos 15, 13 y 10), está representado por la pregunta 7 *cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme*, con lo cual, es un factor positivo que identifica a los individuos de este grupo.

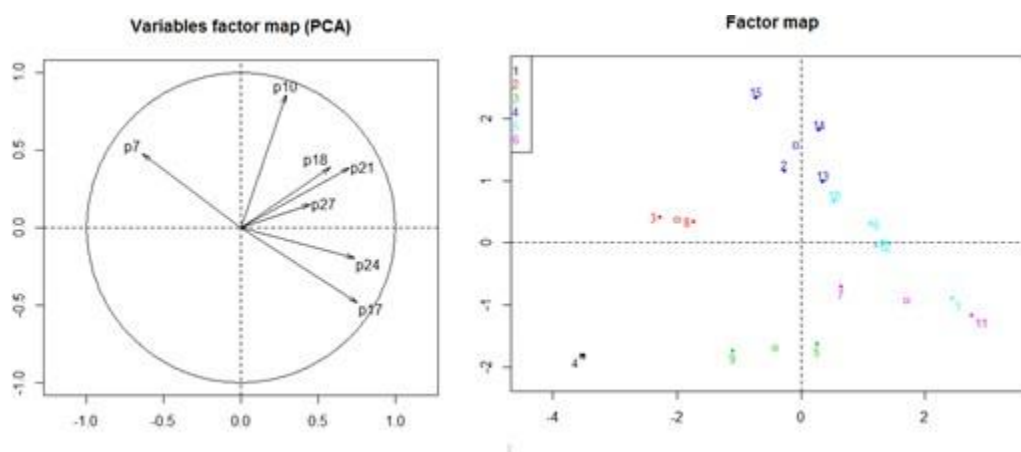
- El cluster 4, que se compone de los sujetos 9 y 12, no guarda una correlación fuerte con ninguna pregunta o grupo de preguntas, pero si son individuos que tienen

características parecidas, pues entre ellos existe una correlación importante, en cuanto a las respuestas otorgadas en cada una de las preguntas que componen la prueba uno.

- El cluster 3, que sólo es compuesto por un sujeto, se identifica por ser un sujeto que *cuando se esfuerza por resolver un problema y lo consigue, se siente feliz.*

#### 5.7.4 Análisis gráfico regulación emocional post-prueba

Figura 6 Correlación preguntas regulación emocional post-prueba



Teniendo en cuenta el mapa de individuos y el círculo de correlaciones, se observa las características de los individuos por grupos y se muestra que:

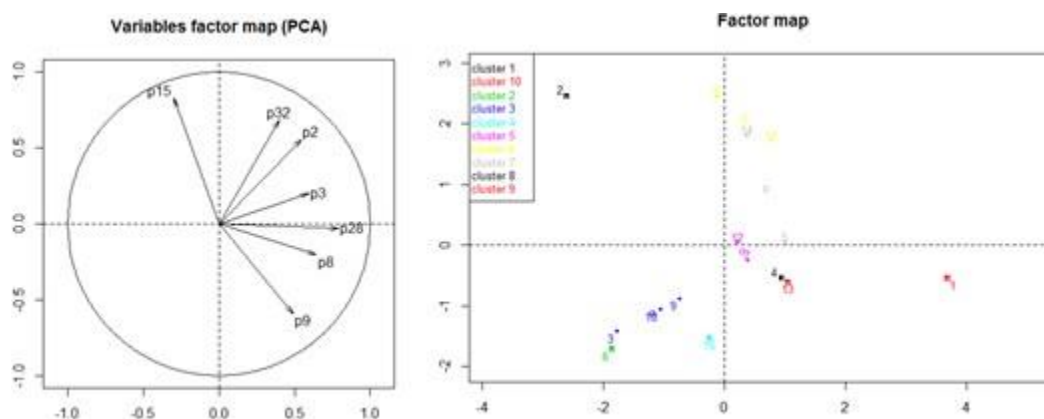
Se clasificaron los individuos en 6 grupos, donde es posible identificar que el grupo 4 (color azul, individuos 15, 14, 2 y 13) tienen representatividad con la pregunta 10, *antes de decir una cosa pienso en las consecuencias*, es decir, que este grupo de sujetos, se caracterizan por ser personas pausadas antes de expresar alguna idea.

El grupo número 6, compuesto por los sujetos 7 y 11, se caracterizan con la pregunta 17, *cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco.*

Los sujetos que conforman el grupo 5, se representan más con la pregunta 24, *cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir* y aunque pudiesen también tener cierta cercanía con la pregunta 27, el comportamiento es más cercano al comportamiento promedio con este ítem.

### 5.7.5 Análisis gráfico autonomía emocional pre-prueba

Figura 7 Correlación preguntas autonomía emocional pre-prueba



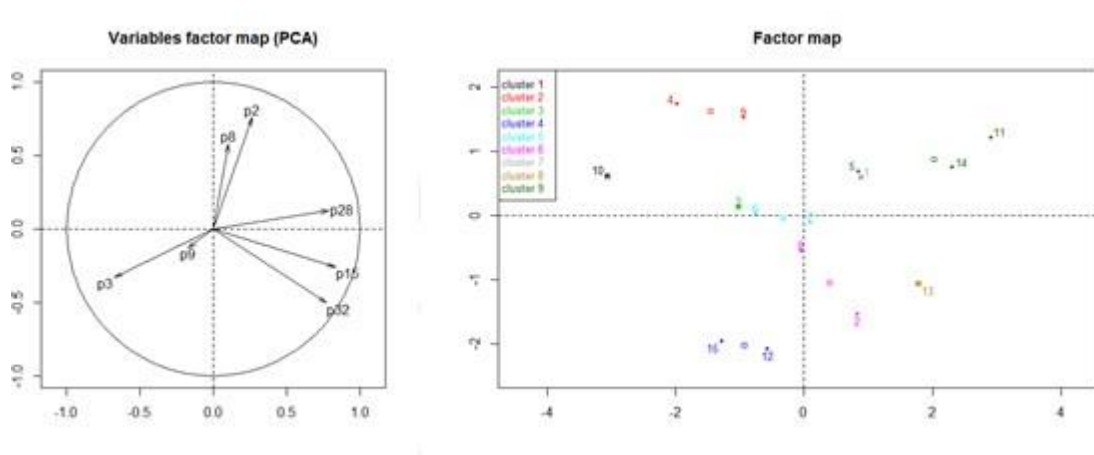
Se identifica que el Cluster 6 (color amarillo, individuos 8, 11) se caracterizan por estar representados con las preguntas 15 y 32, es decir, son personas *que acuden a la recursividad con el fin de buscar soluciones a una situación determinada, así como también, son personas ansiosas cuando sienten deseos de expresar alguna idea.*

- El cluster 5 (color fucsia, individuos 12 y 7) son sujetos cuyas respuestas tienen un comportamiento promedio, no tienen una característica particular que se asocie a alguna temática evaluada a través de las diferentes preguntas que componen esta dimensión.
- Los sujetos que componen el cluster 9 (color rojo, individuos 13, 1), se identifican por ser personas que *no están contentas con sí mismas* así como también este grupo de

sujetos se caracteriza por *sentirse muy mal cuando los demás critican lo que hacen o dicen*.

### 5.7.6 Análisis gráfico autonomía emocional post-prueba

Figura 8 Correlación preguntas autonomía emocional post-prueba



El círculo de correlaciones en esta ocasión, muestra una cercanía en términos de correlación de la pregunta 15 con la pregunta 32, con lo cual, es posible decir que después del estímulo aplicado al grupo de estudiantes, hubo un cambio que generó que estas dos preguntas se relacionaran.

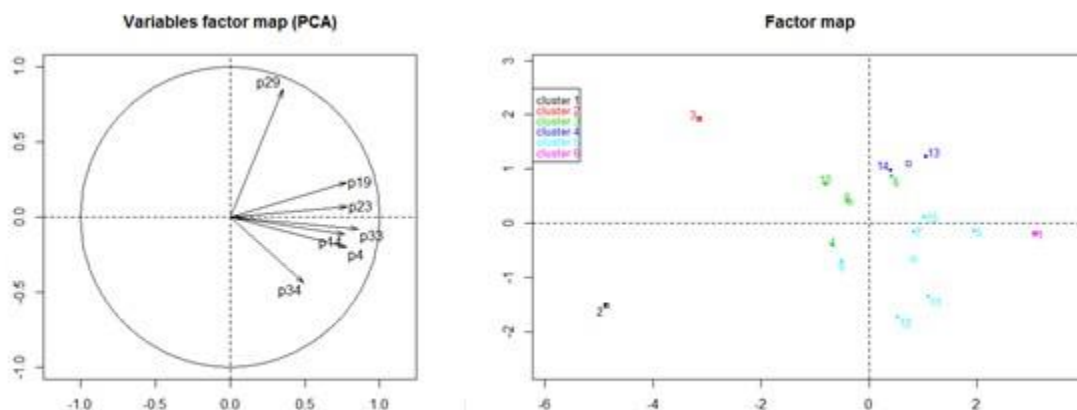
Observando los grupos de individuos (clusters) y su representatividad con respecto a las preguntas realizadas, se identifica que:

- El Cluster 2 (Color rojo, Individuos 4, 9), se caracteriza con aquellas personas que *cuando tienen un problema, se esfuerzan por ver el lado positivo de las cosas* dado que también, tienen la particularidad *de sentirse mal cuando los demás critican lo que hacen o dicen*.

- El cluster 9 (color verde oscuro, Individuos 5, 14, 11), es un grupo que se relaciona con un aspecto importante como lo es *estoy descontento con migo mismo*, evaluado a través de la pregunta 28, y que es de interés debido al sentimiento negativo que caracteriza a este cluster después de haber aplicado el estímulo en los sujetos.
- El cluster 6 (color fucsia, individuos 8, 2) es un grupo que se identifica con la pregunta 32 *cuando tengo ganas de explicar alguna cosa me cuesta esperar mi turno de palabra*, que de forma similar, también se caracteriza por la pregunta 15, *cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo*.

### 5.7.7 Análisis gráfico competencia social pre-prueba

Figura 9 Correlación preguntas competencia social pre-prueba

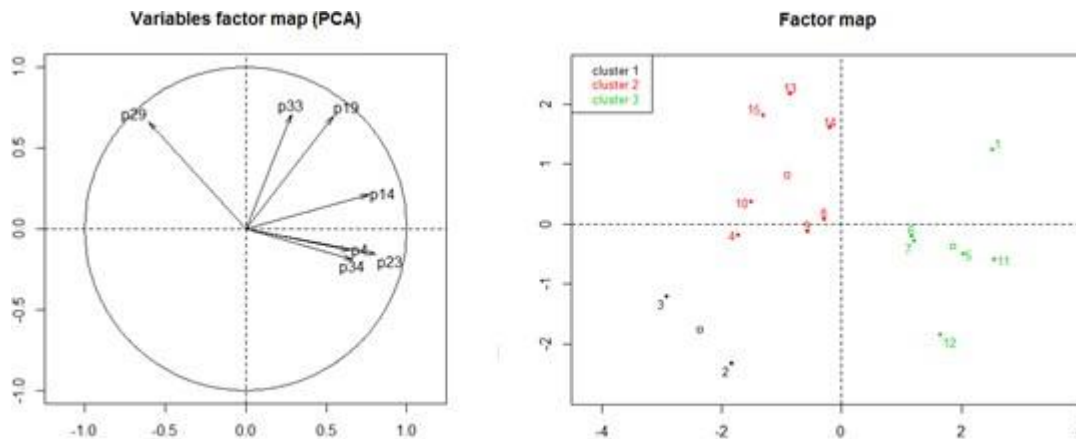


Se observa que existe relación de un grupo de preguntas en esta dimensión, como lo son la pregunta 19 con la 23, la 23 con la 33, y la 14 con la pregunta 4, aunque la mayor relación que es posible identificar, es la de la pregunta 33 con la pregunta 4, ya que son las que más se acercan al límite de la circunferencia. El mapa de individuos agrupados en clusters, muestra un comportamiento general de tendencia hacia este tipo de preguntas, que de igual forma, se observará como es la representación por cada grupo con las respectivas variables.

- El cluster 3 (color verde, individuos 10, 8, 6, 4) tiene un comportamiento en cuanto a la calificación de las preguntas, cercano al promedio.
- El cluster 5 (color azul agua marina, individuos 12, 11, 9, 7, 15, 5) se caracteriza con la pregunta 34 y 4 que son respectivamente *cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención; me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos*. Con esto, es posible pensar en un grupo de personas que no prestan atención al momento de interactuar con otros así como también, son sujetos a los que les cuesta expresar sus emociones.

### 5.7.8 Análisis gráfico competencia social post-prueba

Figura 10 Correlación preguntas competencia social post-prueba



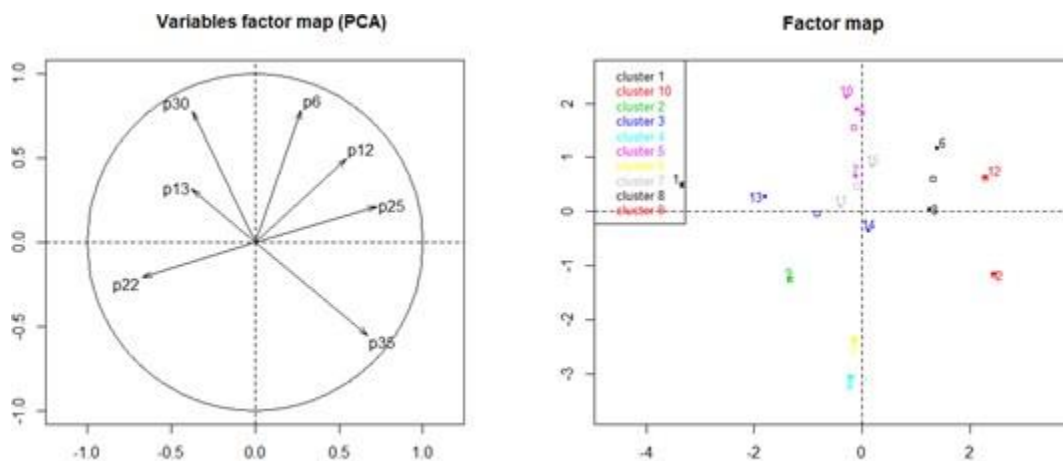
Estas gráficas muestran un poco más de dispersión de los individuos, con respecto a la gráfica de la pre prueba, además que en este análisis sólo se realizan 3 grupos.

El grupo 3, se caracteriza con las preguntas 4, 23 y 34, con lo cual, este grupo de sujetos *les cuesta hablar de los que sienten con los amigos, me preocupa mucho que los demás descubran que no sé hacer alguna cosa y cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención.*

- El cluster 2, es un grupo que se identifica con la pregunta 29 *tengo muchos amigos.* Es un grupo con la característica de sociabilidad.
- El cluster 1, no guarda una caracterización marcada por ninguno de los tópicos evaluados en esta investigación, pero, asumen un comportamiento de puntuación de las preguntas de esta dimensión, bajo.

### 5.7.9 Análisis gráfico competencias para la vida y el bienestar pre-prueba

**Figura 11 Correlación preguntas competencias para la vida y el bienestar pre-prueba**



En este círculo de correlaciones, no se presentan correlaciones fuertes entre las preguntas, pero se observa la caracterización de los grupos de individuos con las preguntas analizadas.

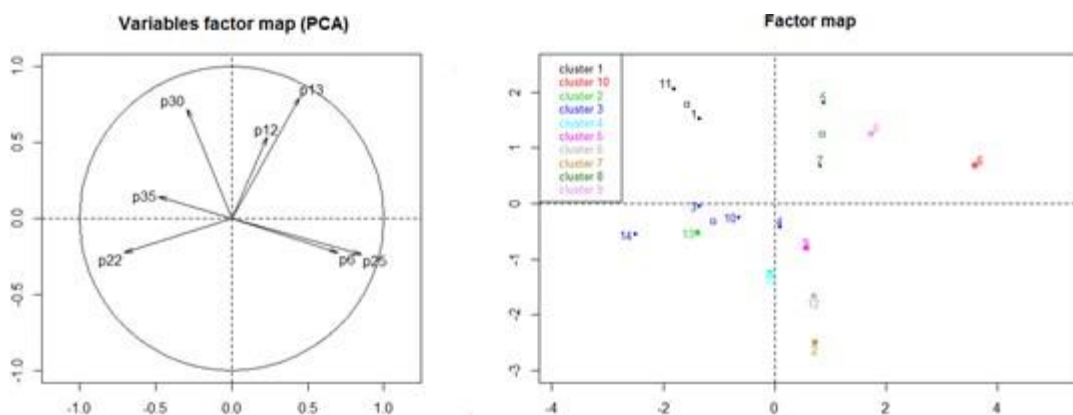
Se observa que el grupo 7 (gris) y el grupo 3 (azul), tienen un comportamiento similar al promedio de las calificaciones otorgadas en esta dimensión, ya que están ubicados cerca del centro del plano.

El grupo 5 (fucsia) se caracteriza por ser sujetos *que organizan bien su tiempo para hacer los deberes*, pero de igual manera, también se caracteriza por estar representado por la pregunta 30 *nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan*.

- El cluster 1 (negro) y el individuo 12 (rojo) tienen la característica de estar correlacionados con la pregunta 25, *tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre*.

#### 5.7.10 Análisis gráfico competencias para la vida y el bienestar post-prueba

Figura 12 Correlación preguntas competencias para la vida y el bienestar post-prueba



Sobre este círculo de correlaciones, y después de haber realizado la actividad específica a los sujetos, se visualiza una correlación de las preguntas *pregunta 12 con pregunta13*, y de las

preguntas ***pregunta 6 con la pregunta 25***, que no se tenía como se observó en el análisis de esta dimensión en la prueba uno.

El mapa de individuos nos muestra que el Cluster 1 (negro) se caracteriza por la pregunta 30 ***nada de lo que pueda pensar o hacer, puede cambiar las cosas que me pasan.***

El Cluster 9, (individuo 8, fucsia claro) está representado por la pregunta 13 ***cuando tengo que hacer cosas nuevas tengo miedo a equivocarme.***

El Cluster 8 (verde claro), se identifica por estar relacionado con la pregunta 12 ***cuando una cosa me preocupa intento hacer otras aunque me cueste mucho.***

El cluster 3 (azul) muestra una relación con la pregunta 22, ***cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento***

## Consideraciones finales

### 6.1 Conclusiones

Para determinar el estado de desarrollo que presentaban las competencias emocionales de los sujetos, fue utilizado el cuestionario de Desarrollo Emocional para Educación Secundaria CDE-SEC, el cual tras su primera aplicación mostro que la conciencia emocional arrojo un resultado en promedio de 7,78, indicando que presentan un nivel de desarrollo más que aceptable; también es posible observar niveles aceptables en el desarrollo de competencias como la regulación emocional de 6,13 y competencias para la vida de 6,82, de igual forma la autonomía emocional presento un nivel bajo de desarrollo con 5,58 y la competencia social con 4,88 presenta el nivel más bajo con 4,88.

Con base en la primera aplicación del cuestionario es posible afirma que en antes de la intervención los sujetos presentaron un nivel de desarrollo aceptable y bajo en cuanto al estado de sus competencias emocionales, esto podría deberse al estado de desarrollo fisiológico en el que se encuentran, clima familiar y factores como su comportamiento dentro y fuera de los espacios de práctica deportiva escolar.

La aplicación final del cuestionario permitió evidenciar que tras la aplicación de la propuesta didáctica existió una mejora en cuanto al desarrollo de competencias emocionales, en cuanto al valor de la media de calificación, ya que llega a ser evidente un aumento en la media de calificación de la autonomía emocional que paso de presentar 6,13 a 6,36, la autonomía emocional que paso de 5,58 a 6,18 y la competencia social que paso de 4,88 a 6,01. A pesar que estas tres competencias presentaron un aumento en cuanto al promedio de calificación, lo que representa una mejora aún se encuentran en un nivel de desarrollo aceptable. La conciencia emocional y las competencias

para la vida y el bienestar presentan una disminución en su media de calificación pero se mantienen en el mismo nivel de desarrollo con relación a la aplicación de la primera prueba.

Se evidencia una diferencia porcentual en la mayoría de competencias emocionales de los sujetos a los que se les implementó la propuesta didáctica, sin embargo al comparar las dos pruebas realizadas se puede concluir que las para el caso de la autonomía emocional y la competencia social se presentó una mejora evidente ya que a los resultados muestran que estas dos pruebas con estadísticamente diferentes respecto a los resultados de la conciencia emocional, la regulación emocional y las competencias para la vida y el bienestar, ya que las dos pruebas para estas tres competencias con estadísticamente iguales.

Para el caso de esta investigación es importante resaltar que aunque los resultados de la pre-prueba con la post-prueba no se encuentran distantes se logró evidenciar un cambio en el estado de desarrollo de la autonomía emocional y de la competencia social. A pesar de que no se presentó una diferencia estadística en cuanto al estado de las otras competencias puede decirse que desde la intervención con la propuesta didáctica fue posible contribuir en el desarrollo y mantenimiento del estado de desarrollo de las competencias emociones, sin embargo una mejora poco evidente puede deberse a diferentes factores como el ambiente escolar, extra-escolar, familiar que aportan o interfieren en la mejora de la dimensión emocional de los sujetos, evidenciar reducción en el comportamiento agresivo y conductas negativas, aumento de autoestima y trabajo en equipo, además de una mejora en la receptividad del comportamiento de los estudiantes.

La implementación de la propuesta didáctica permitió diseñar y desarrollar contenidos desde la práctica deportiva enfocados en el desarrollo emocional de los sujetos y no solo a la práctica deportiva. A través de la práctica se buscó que cada los alumnos entendieran las dinámicas propias del deporte dentro de actividades orientadas en la mejora de la toma de decisiones, la regulación

del comportamiento dentro y fuera de la práctica deportiva, el reconocimiento de emociones y estados de ánimo en los compañeros, la mejora de habilidades personales y sociales, entre otras.

Pese a que las dos evaluaciones realizadas antes y después de la implementación de la propuesta didáctica evidencian solamente diferencia estadística en la autonomía emocional y la competencia social es posible concluir que la implementación de la propuesta didáctica desde la práctica del fútbol para el desarrollo de competencias emocionales en escolares contribuyó en el desarrollo y mantención del estado de las competencias en el grupo de escolares ya que se evidencia una mejora, estadística, en dos de ellas y se mantuvo el estado en las otras tres.

## 6.2 Recomendaciones

Es de vital importancia para el desarrollo integral de los estudiantes y dentro de los procesos educativos que suceden en la escuela implementar estrategias que potencien el desarrollo emocional de los estudiantes, ya que estos procesos facilitan en los estudiantes herramientas para afrontar las dinámicas que suceden en la escuela de una forma más adecuada.

A futuro a la hora de realizar una intervención que permita evidenciar mejoras en cuanto a la dimensión emocional o procesos que involucren contenidos de educación emocional permitir que estos se realicen con mayor duración, ya que el constante acompañamiento permite evidenciar mejoras significativas y mejores procesos de desarrollo.

Buscando una mejora dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje de los alumnos es importante que los docentes se encuentren en una constante mejora y actualización de sus conocimientos, para el caso de la dimensión emocional y antes que se inicie en el desarrollo de programas enfocados en la mejora de aspectos emocionales en una comunidad educativa los docentes y personas encargadas de la implementación de un currículo deberán mejorar y adquirir nuevos conocimientos en esta dimensión.

Profesores con capacidades y procesos educativos emocionales adecuados podrán formar y garantizar la mejora y evolución de competencias y habilidades emocionales en los estudiantes, pues estos son los encargados de guiar a sus estudiantes dentro de este proceso.

### Lista de Referencias

Ambora, T., López, B. y Márquez, M. (2012) Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *REOP* (23) pp. 39-49.

Bassani, J., Torri, D. e Fernandez, A. (2003). Sobre a presença do esporte na escola: paradoxos e ambigüidades. *Movimento*, (2), pp. 89-112.

Blazquez, D. (1999) *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona, España: Editorial INDE, 4 edición.

Berastegui, J. (2015) Evaluación del desarrollo de la educación emocional en un centro educativo. (Tesis de doctorado) Universidad del País Vasco, España.

Bordignon, N. (2005) El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, (2) pp. 50-63.

Carta Europea del deporte 1992.

Castro, U., Cruz, H., Gil, G., Guerra, G., Hernández, J., Quiroga, M. y Rodríguez, J. (2000) *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la educación física escolar y al entrenamiento deportivo*. Las Palmas, España. Editorial INDE.

Cantón, E. y León, E. (2005). La resolución de conflictos en la práctica deportiva escolar Cuadernos de Psicología del Deporte. *Revista Cuadernos de psicología del deporte*, (5) pp. 159-171.

Cera, E. Almagro, J., García, C. y Sáenz, P. (2015) Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (27) pp. 8-13.

Corrales, A. (2009) El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física. EmásF, *Revista Digital de Educación Física* (4) pp 23-36.

Deulofeu, M., Morillas, L., Pellicer, I., Quer, V., Toll, J. y Tusell M. (2013) *Educación emocional en la escuela*. México D.F. México. Editorial Alfaomega tomo 4.

De la Barrera, M., Donolo, D., Acosta, L. y González, M. (2012) Inteligencia emocional y ambientes escolares: Una propuesta psicopedagógica. *Revista Enseñanza e Investigación en Psicología*, (17) pp. 63-81.

Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre. Coldeportes. (2017) ¿Qué es el deporte escolar? Recuperado de <http://www.coldeportes.gov.co/?idcategoria=85656>

Domínguez, M., Britez, J. y Piñeiro C. (2011) Contenido social de un deporte psicomotriz, la natación. XIV Seminario Internacional y II Latinoamericano de Praxiología Motriz: Educación Física y contextos críticos. Memoria académica. Universidad Nacional de La Plata. De [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.1438/ev.1438.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.1438/ev.1438.pdf)

Extremera, N. y Fernández, P. (2004) El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *REDIE. Revista Electrónica de Investigación Educativa*, (2) pp. 1-18

Fernández, A. y Montero. I. (2016) Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud* (1) pp. 53-66.

Fernández, P. y Ruiz, D. (2008). La Inteligencia emocional en la Educación. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, volumen 6, número. 15, septiembre, 2008, pp. 421-436.

Fraile, A. (2004) *El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea*. Barcelona, España. Editorial Tanden.

Franco, D. (2017) Análisis de la práctica de la actividad física, los motivos de la práctica y la percepción de la imagen corporal durante la transición de la educación primaria a la educación secundaria obligatoria. Universidad de Extremadura.

Galvis, P. y Rubio, E. (2010) *Relaciones entre el desarrollo motor y el coeficiente emocional*. Ed Universidad Libre de Colombia. Bogotá.

García, J. (1993) De cero al gesto. Proceso metodológico para identificar y asimilar las diferentes pruebas atléticas y el atletismo. Ed Kinesis. Armenia

García, J. (2012) La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, (36) pp. 1-24

Gonzales, J. y Gonzales, M. (2011) La inteligencia emocional y su práctica educativa con alumnos de 1° de educación primaria, profesores y padres. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD*. (1) pp. 353-360.

George, D. y Mallery, P. (2003). *Spss for Windows step by step: A Simple Guide and Reference*. 11.0 Update (4.ª ed.).

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014) *Metodología de la investigación*. Editorial. McGraw-Hill. Sexta edición.

Herrán, A. (2008). Capítulo 8: *Didáctica de la creatividad*. *Didáctica General: La práctica de la enseñanza en Educación Infantil, Primaria y Secundaria*. Madrid: Mc Graw-Hill.

Hoyos, L. (2012) Caracterización de los programas de deporte escolar en Bogotá. Análisis de los modelos didácticos empleados para su enseñanza. Tesis doctoral. Universidad de Leon. España.

Hoyos, L., Gutiérrez, C. y Pérez, A. (2011) *Deporte escolar fundamentación teórica*. Primera edición. Colombia. Editorial Kinesis. Armenia.

Jiménez, M. y López, E. (2009) Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión *Revista Latinoamericana de Psicología*, (41) pp. 69-79.

Ley 181 de 1995.

López, È. (2005) La educación emocional en la educación infantil *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* (19) pp. 153-167.

Mallart, J. (2001) Didáctica: concepto, objeto y finalidad, de <http://www.xtec.cat/~tperulle/act0696/notesUned/tema1.pdf>

Mercadet, O. y Lima, P. (2014) La inteligencia emocional, las emociones y el deporte. Universidad de Matanzas, Matanzas, Cuba. De <http://monografias.umcc.cu/monos/2014/Facultad%20de%20Cultura%20Fisica/mo1447.pd>

Márquez, F., López, L. y Pichardo, V. (2008) Una propuesta didáctica para el aprendizaje centrado en el estudiante. *Apertura* (8) pp. 66-74.

Monjas, R., Ponce, A. y Gea, J. (2015) La transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado: relaciones, puentes y posibles transferencias. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física*, (28) pp 286-284.

Monje, C. (2011). Metodología de la investigación cualitativa, guía didáctica. Universidad Sur Colombiana. Tomado de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Mouch, A. (2014) Programa para la mejora de la resolución de conflictos, en alumnado de Tercer Ciclo de Educación Primaria. Tesis de pre-grado. Universidad de Granada. España

Ornelas, M. y Oliveira, B. (2013). Prática desportiva, um meio de prevenção do bullying na escola? *Movimento* (19) pp. 55-77.

Peña, A. y Canga, M. (2009) La educación emocional en el contexto escolar con alumnado de distintos países. *European Journal of Education and Psychology* (2), pp. 199-210.

Pellicer, I. y Pérez, N. (2008) *Educación Física Emocional. Una nueva manera de enfocar la materia de Educación Física*. Barcelona. España. Editorial INDE.

Real Academia Española (2001). Diccionario de la lengua española. Vigésimo primer edición.

Ruiz, G., Lorenzo, L. y García, A. (2013) El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de Educación Física: valoración de una experiencia piloto en Educación primaria. *Journal of Sport and Health Research*. (5) 203-210.

Salmurri, F. y Skoknic, V. (2005) Efectos Conductuales de la Educación Emocional en Alumnos de Educación Básica. *Revista de Psicología* (14) pp. 9-28.

Solar, L. (2003). *Pier de Coubertín. La dimensión pedagógica. La apropiación del movimiento olímpico a las pedagogías olímpicas*. España. Editorial Gymnos.

Soler, J., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E. y Rodríguez, A. (2016) Inteligencia emocional y bienestar II Reflexiones, *Experiencias profesionales e investigaciones*. pp 690-705.

Vago T. (1996). O "esporte na escola o "esporte da escola". *Movimento* (5) pp 4-17.

## Anexos

### 7.1 Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)

#### Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura en Deporte

#### Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el desarrollo de competencias emocionales en escolares Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)

Sujeto: x

Edad:

Curso:

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas	Valoración	
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	
3	Me gusto tal y como soy físicamente	
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	

15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	
16	Noto cuando los otros están de mal humor	
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	
20	Me siento una persona feliz	
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	
28	Estoy descontento conmigo mismo	
29	Tengo muchos amigos	
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	

## 7.2 Consentimiento informado

**Universidad Pedagógica Nacional**

**Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el desarrollo de competencias emocionales en escolares**

### **Consentimiento informado**

Por medio del presente documento invitamos a su hijo a participar en un proyecto de investigación que busca por medio de la implementación de una propuesta didáctica determinar de qué manera se puede contribuir al desarrollo de las competencias emocionales a través de la práctica del fútbol. Este proyecto está a cargo de Gustavo Alexander Quiroga Herrera, estudiante del programa de licenciatura en deporte de la Universidad Pedagógica Nacional.

Toda la información obtenida en la relación con este estudio será confidencial y solo será revelada con su permiso. La firma de este documento constituye su aceptación para que su hijo participe en el estudio. Solamente quien está a cargo de la investigación tendrá acceso a la misma; cuando los resultados de este estudio sean ubicados en revistas o congresos la identificación de los participantes será eliminada.

Con su firma usted acepta que ha leído este documento y permite que su hijo participe de este proyecto de investigación.

Nombre del participante.

Firma del acudiente o responsable del participante.

### 7.3 Rejillas de análisis de la información

#### 7.3.1 Rejilla de análisis pre-prueba

**Tabla 76 Rejilla de análisis cuestionario de educación emocional. Pre prueba.**

Rejilla de análisis cuestionario de educación emocional. Pre prueba.															
Sujeto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Edad</b>	14	14	13	14	14	14	14	14	14	15	14	15	15	14	14
<b>Curso</b>	8°	8°	8°	8°	8°	8°	8°	8°	8°	8°	8°	8°	8°	8°	8°
<b>P. 1</b>	5	10	5	7	8	8	8	6	7	7	7	9	7	7	6
<b>P. 2</b>	10	7	5	10	8	2	7	9	6	7	8	6	4	10	5
<b>P.3</b>	10	7	8	10	7	6	9	10	9	8	9	10	9	8	7
<b>P. 4</b>	5	0	0	5	8	8	7	5	7	3	6	8	7	4	7
<b>P. 5</b>	0	10	8	10	8	4	8	8	5	7	10	9	9	5	8
<b>P. 6</b>	5	7	2	1	8	8	6	3	3	8	7	10	8	6	8
<b>P. 7</b>	5	2	10	6	8	9	6	6	6	5	2	7	8	8	7
<b>P. 8</b>	10	0	5	10	8	10	8	8	5	2	8	5	10	6	5
<b>P. 9</b>	10	0	2	4	7	5	4	1	7	5	0	6	3	4	7
<b>P. 10</b>	5	7	2	6	7	8	7	4	5	7	9	7	8	6	7
<b>P. 11</b>	5	0	5	7	7	7	9	5	7	8	7	7	8	8	7
<b>P. 12</b>	5	5	7	5	8	10	8	9	4	7	8	9	4	6	9
<b>P. 13</b>	10	5	7	4	8	10	6	7	8	6	8	5	6	4	5
<b>P. 14</b>	10	0	2	8	8	7	3	5	4	5	7	6	3	5	8
<b>P. 15</b>	5	10	5	6	8	8	7	10	7	6	8	7	6	10	5
<b>P. 16</b>	10	10	10	0	8	10	7	6	8	4	10	8	7	9	6
<b>P. 17</b>	10	0	5	3	8	4	6	6	5	7	9	4	8	7	4
<b>P. 18</b>	10	10	10	8	8	10	8	10	10	8	10	10	8	10	8
<b>P. 19</b>	10	0	0	4	7	9	5	9	4	8	8	5	10	9	6
<b>P. 20</b>	7	10	10	8	8	10	8	10	9	8	10	9	8	7	10
<b>P. 21</b>	10	10	5	0	7	7	9	6	3	5	9	4	5	10	3
<b>P. 22</b>	10	5	10	7	7	4	7	4	8	6	8	7	8	6	9
<b>P. 23</b>	10	0	5	5	8	8	9	4	4	5	8	6	5	5	4
<b>P. 24</b>	10	0	2	1	7	5	8	8	4	8	7	5	4	8	6
<b>P. 25</b>	5	10	7	5	8	7	7	7	7	8	5	9	5	6	7
<b>P. 26</b>	10	3	0	0	7	2	6	7	2	6	5	5	4	7	3
<b>P. 27</b>	10	7	2	7	8	3	6	2	7	4	1	6	5	6	4
<b>P. 28</b>	8	0	0	2	7	1	4	0	0	3	6	2	7	5	4
<b>P. 29</b>	9	5	10	7	9	8	8	8	8	8	6	6	10	10	9
<b>P. 30</b>	6	0	0	1	7	2	5	6	2	8	5	3	6	5	6
<b>P. 31</b>	8	10	10	9	9	9	8	9	7	7	9	6	9	10	10
<b>P. 32</b>	10	10	2	2	8	3	5	9	4	2	10	8	8	8	7
<b>P. 33</b>	10	0	2	5	8	3	10	5	5	5	8	8	10	6	10
<b>P. 34</b>	9	5	2	3	7	1	5	4	7	3	6	6	5	7	5
<b>P. 35</b>	7	10	10	10	8	9	8	10	8	7	10	10	8	9	9

## 7.3.2 Rejilla de análisis post-prueba

**Tabla 77 Rejilla de análisis cuestionario de educación emocional. Post prueba.**

<b>Rejilla de análisis cuestionario de educación emocional. Post prueba.</b>															
<b>Sujeto</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Edad</b>	14	14	13	14	14	14	14	14	14	15	14	15	15	14	14
<b>Curso</b>	8°	8°	8°	8°	8°	8°	8°	8°	8°	8°	8°	8°	8°	8°	8°
<b>P.1</b>	7	10	5	9	9	8	9	6	8	7	7	8	7	10	10
<b>P. 2</b>	10	7	6	10	8	6	7	9	10	7	10	6	5	10	5
<b>P.3</b>	10	9	8	10	7	10	9	9	9	10	7	10	9	7	10
<b>P.4</b>	6	0	1	4	9	6	4	6	5	4	3	6	0	3	1
<b>P.5</b>	8	10	9	9	10	6	7	9	7	9	10	10	10	6	10
<b>P.6</b>	6	9	6	7	9	10	10	8	8	7	6	10	10	5	8
<b>P.7</b>	8	7	10	10	7	8	7	9	7	9	4	6	9	10	10
<b>P.8</b>	9	2	4	7	6	9	7	0	5	5	6	1	7	3	0
<b>P.9</b>	7	0	2	4	5	0	2	1	0	5	0	7	2	5	5
<b>P.10</b>	6	8	6	5	5	9	6	8	5	8	8	8	9	10	10
<b>P.11</b>	8	2	6	9	10	10	9	7	7	7	6	7	9	10	10
<b>P.12</b>	8	6	9	10	10	10	10	9	7	9	8	8	8	9	8
<b>P.13</b>	8	2	6	3	9	10	5	8	5	4	7	4	4	2	4
<b>P.14</b>	9	0	0	2	6	8	3	3	3	3	8	5	0	4	7
<b>P.15</b>	9	10	8	7	9	9	10	9	8	5	10	10	10	10	7
<b>P.16</b>	10	10	10	6	9	9	7	8	10	7	10	10	9	9	10
<b>P.17</b>	8	2	2	3	5	5	5	2	5	5	8	4	6	4	1
<b>P.18</b>	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
<b>P.19</b>	10	0	0	4	7	9	5	9	4	8	8	5	10	9	6
<b>P.20</b>	9	10	10	10	9	9	10	10	10	7	9	10	9	10	9
<b>P.21</b>	9	8	5	2	3	5	9	2	1	7	10	6	8	8	7
<b>P.22</b>	8	4	10	5	6	3	8	0	6	7	7	9	10	10	10
<b>P.23</b>	6	2	3	1	8	6	8	1	1	2	8	7	5	4	0
<b>P.24</b>	8	0	0	2	6	8	5	4	2	4	7	6	2	5	4
<b>P.25</b>	6	10	6	8	8	10	10	9	9	7	5	10	4	5	7
<b>P.26</b>	7	0	0	0	4	2	3	6	0	5	4	3	0	5	1
<b>P.27</b>	6	5	1	2	4	4	1	0	2	5	1	5	3	3	3
<b>P.28</b>	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	0	3	3	1
<b>P.29</b>	9	7	10	9	8	7	7	8	8	10	5	4	10	10	10
<b>P.30</b>	4	0	0	0	3	0	4	2	2	1	6	0	2	1	1
<b>P.31</b>	8	10	10	8	10	8	8	10	8	7	10	9	9	10	10
<b>P.32</b>	9	10	1	0	5	4	5	6	1	0	8	6	9	6	6
<b>P.33</b>	7	0	0	3	3	1	8	2	6	0	5	3	10	7	8
<b>P.34</b>	8	6	1	1	5	1	6	3	4	0	7	4	3	3	1
<b>P.35</b>	10	10	10	10	10	8	10	10	9	10	10	10	10	10	8

## **7.4 Propuesta didáctica**

### **Propuesta didáctica para el desarrollo de competencias emocionales a través de la práctica del fútbol**

#### **Introducción**

Los diferentes procesos educativos y de aprendizaje que suceden en la escuela buscan potencializar cada uno de las dimensiones sin embargo antes de determinar qué tipo de aprendizaje es adquirido por los estudiantes es necesario identificar de qué manera el alumno se encuentra cuando recibe los contenidos impartidos, cuál es su comportamiento frente a estos o cuáles son sus sensaciones y emociones antes y después de recibir los contenidos. (García, 2012)

Es aquí donde el estado emocional del estudiante cobra importancia puesto que en muchas ocasiones dentro y fuera de la escuela se presentan todo tipo de comportamientos en los que los estudiantes. De acuerdo con Oros, Manucci. Y Richaud-de Minzi, 2011 dentro y fuera del contexto escolar se llegan a evidenciar comportamientos positivos o negativos a la hora de realizar acciones individuales y colectivas y si queremos que los estudiantes actúen adecuadamente ante una situación determinada es necesario que dentro de la escuela y al mismo tiempo dentro de un proceso educativo se establezcan acciones que medien el manejo de las emociones de los estudiantes.

Para esto la educación de las emociones busca generar en el estudiante diferentes aprendizajes que potencien su desarrollo personal mediante el desarrollo de competencias emocionales como lo son la conciencia emocional, la regulación emocional, autonomía emocional, las competencias sociales y las habilidades para de vida y bienestar y del mismo modo faciliten en los estudiantes el desarrollo de inteligencia emocional. (Deulofeu, Morillas, Pellicer, Quer, Toll, y Tusell 2013)

Al ser de vital importancia el desarrollo de las competencias emocionales en los estudiantes que generen el desarrollo de inteligencia emocional en los estudiantes, entendida esta última como: Goleman en De la Barrera, Donolo, Acosta, González (2012)

La habilidad que posee toda persona para motivarse y persistir frente a las decepciones que pueda sufrir, así como también la habilidad para controlar impulsos y demorar gratificaciones, regulando el humor y evitando que ciertos inconvenientes o trastornos disminuyan la capacidad de pensar. (p 64)

Según Deulofeu et all (2013) diferentes investigaciones han mostrado los diferentes aportes que tienen los programas de educación emocional en los estudiantes y como estos últimos mejoran las capacidades tanto emocionales, cognitivas, sociales y aportes significativos al desarrollo integral de los estudiante mostrando en estos últimos mejora en su rendimiento escolar, mejora en su conducta frente a situaciones positivas o negativas, mejora de autoestima y participación social.

Investigaciones como la realizada por Gonzales y Gonzales (2011) donde a través de un programa de educación emocional dentro de clase encontraron la existencia de una la relación entre inteligencia emocional y la mejora de clima social; o la propuesta planteada por Ambrona, López, Marques (2012) quienes buscaron contrastar la eficacia de su estudio en el incremento de la capacidad de reconocer emociones simples y complejas de los estudiantes de primer año de una escuela, encontrando una mejora considerablemente en el reconocimiento emocional, comprensión emocional simple muestran los impactos que este tipo de intervenciones tienen en la escuela sin embargo se han presentado pocos avances desde la educación física y el deporte escolar.

Esta propuesta hace parte de un ejercicio investigativo el cual tiene como propósito determinar de qué manera contribuye el deporte escolar en el desarrollo de competencias emocionales en escolares mediante la práctica del deporte escolar usando como medio el fútbol.

### **Descripción**

La siguiente propuesta didáctica se enmarca dentro de los procesos de enseñanza del deporte escolar y busca aportar en el desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes tales como la conciencia emocional, la regulación de las emociones, la autonomía emocional, la competencia social y las competencias para la vida y el bienestar, de igual manera se pretende establecer de qué manera la práctica deportiva en la escuela contribuye al desarrollo de dichas competencias

Mediante la práctica del fútbol y los juegos deportivos relacionados con esta actividad deportiva se pretende que los estudiantes comprendan de la naturaleza del deporte, fútbol, y las diferentes problemáticas que se pueden presentar dentro de esta práctica; se busca que los estudiantes sean capaces de actuar adecuadamente desde el aspecto emocional en situaciones propias del deporte como la superioridad, la inferioridad numérica, marcadores de juego favorables y adversos, el desarrollo de tareas en equipo y mantener su motivación dentro y fuera del terreno de juego, del mismo se pretende que los estudiantes trasladen los aprendizajes adquiridos a otros contextos diferentes del escolar.

## **Competencias emocionales**

Deulofeu et al (2013) plantea que las competencias emocionales “son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p 8)

### **Competencias emocionales según Deulofeu et al 2013**

- La conciencia emocional: tomar conciencia de las emociones propias y de las de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado
- Regulación emocional: manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerar emociones positivas.
- La autonomía emocional: concepto amplio que incluye autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la auto eficacia emocional
- La competencia social: capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas
- Las competencias para la vida y el bienestar: capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc.
- La conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social, las competencias para la vida y el bienestar son las cinco competencias o los cinco bloques que conforman el modelo pentagonal de competencias emocionales. (Berastegui 2015).

## **La práctica deportiva y el desarrollo emocional**

La práctica deportiva es generadora de diferentes comportamientos dentro del ser humano, desde alegría propiciada por la victoria o la buena performance deportiva o agresividad, tristeza y decepción provocados por malos rendimientos dentro de la práctica o situaciones de derrota dentro del desempeño de la práctica. Estos comportamientos son mediados por las emociones que los practicantes experimentan dentro del desarrollo de la práctica deportiva o la forma en la que los deportistas los asumen o los regulan a la hora de la actividad deportiva, puesto que es de vital importancia el manejo adecuado de cada una de estas situaciones para desempeñarse de manera adecuada dentro de la práctica deportiva. (Mercadet, y Lima. 2014)

Mercadet, y Lima (2014) aportan que a la hora de regular o controlar las emociones y para un adecuado desarrollo de las competencias emocionales es de vital importancia que se enseñen este tipo de procesos, de regulación y control, en edades tempranas dentro de las prácticas de iniciación deportiva o de deporte escolar, puesto que un adecuado equilibrio emocional facilitara el desarrollo psicológico del deportista y de esta manera este podrá afrontar las acciones de juego de manera más adecuada.

Las emociones están en todas las actividades que una persona realiza y un adecuado control de estas facilitara un desempeño adecuado no solo en la práctica deportiva, sino además fuera de esta. Al buscar realizar una intervención desde el contexto educativo utilizando como medio la práctica deportivo es de vital importancia que esta actividad favorezca el desarrollo de las diferentes dimensiones humanas. En ese sentido se buscara desde la práctica deportiva contribuir al desarrollo de competencias emocionales y desde allí contribuir a la obtención de aprendizajes que potencien el desarrollo de los estudiantes dentro y fuera de la escuela.

## **Características**

### **Objetivo general**

Contribuir al desarrollo de las competencias emocionales de un grupo de escolares a través de la práctica del fútbol.

### **Objetivos específicos**

- Orientar en el reconocimiento de las emociones propias y ajenas en los escolares.
- Aplicar estrategias que permitan el aprendizaje de la regulación de emociones.
- Aplicar estrategias que permitan el desarrollo de la autonomía emocional y garanticen el bienestar personal y social de los escolares
- Facilitar el desarrollo de habilidades que permitan generar bienestar dentro y fuera de la escuela.

### **Alcances**

- Que los estudiantes tomen conciencia sus emociones y de las emociones de los demás
- Sean capaces de manejar sus emociones y sentimientos de forma apropiada
- Sean capaces de autogenerarse emocionalmente
- Mejoren su autoestima, automotivación
- Sean capaces de actuar positivamente
- Realicen un análisis crítico de sus acciones sociales
- Mejoren sus habilidades sociales-

### **Población**

Para el caso de este estudio la población son estudiantes de secundaria participantes de programas deportivos en horario extra escolar

## **Muestra**

Este estudio cuenta con la participación de un grupo de quince estudiantes de secundaria que se encuentran dentro del rango de trece a dieciséis años y a su vez participan de un programa de formación deportiva en horario extra escolar dentro del Colegio Colombo Hebreo de la ciudad de Bogotá

La muestra fue seleccionada de manera aleatoria donde todos los sujetos que participan se encuentran dentro del nivel de básica secundarios cursando el grado octavo; el programa de formación deportiva en el cual se encuentran ofrece.

## Contenidos

<b>Tabla 78 Contenidos Propuesta didáctica</b>		
<b>Competencia a desarrollar</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Desempeños</b>
La conciencia emocional	Identificación de emociones Comprensión de las emociones en los demás Toma de las emociones y el comportamiento	Reconocimiento de estados de ánimo y reconocimiento de emociones básicas
Regulación emocional	Manejo de emociones en diferentes situaciones problema Expresión emocional apropiada Regulación de emociones y sentimientos Autogeneración de emociones positivas	Reconocimiento de estado de ánimo y la regulación para el cambio de emociones
La autonomía emocional	Toma de decisiones para garantizar el bienestar emocional en situaciones problema	Reconocimiento y utilización de emociones para afrontar situaciones problema
La competencia social	Mantener relaciones adecuadas con otras personas en diferentes situaciones problema Mejora de autoestima Mejora de automotivación y responsabilidad	Actuar adecuadamente frente al comportamiento emocional de los pares

Las competencias para la vida y el bienestar	Desarrollo de comportamientos apropiados dentro y fuera de las actividades escolares Mejora de habilidades sociales Respeto a los demás Mejora de la asertividad Potencializar la toma de decisiones Potencializar el bienestar emocional	Diferenciar comportamientos positivos y negativos en situaciones cotidianas dentro y fuera de la escuela.
--	--	---

## Actividades

<b>Tabla 79 Actividades Propuesta didáctica</b>		
<b>Sesión</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Estrategias</b>
Sesión 1	<b>Evaluación y diagnóstico</b> Aplicar del cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC) antes de la implementación de la propuesta didáctica	Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC) antes de la implementación de la propuesta didáctica
Sesión 2	Tema Conciencia emocional Objetivo: identificar las emociones dentro de cada actividad y darles nombre	Formas jugadas Actividades grupales
Sesión 3	Tema: Regulación emocional	Juegos pre deportivos

	Objetivo: Propiciar actividades que generen emociones positiva	Formas jugadas
Sesión 4	Autonomía emocional Objetivo: Buscar el desarrollo de habilidades que potencien la automotivación y la responsabilidad a la hora de ejecutar diferentes tareas.	Aprendizaje basado en la solución de problemas
Sesión 5	Tema: La competencia social Objetivo: Favorecer el desarrollo de habilidades sociales mediante acciones que involucren el trabajo en equipo	Aprendizaje colaborativo Juegos pre deportivos Formas jugadas
Sesión 6	Tema: Competencias para la vida y bienestar Objetivo: Favorecer la toma de decisiones dentro de situaciones problema.	Actividades grupales y de trabajo en equipo Juegos cooperativos
Sesión 7	Tema: Conciencia emocional Objetivo: Identificar las emociones propias y las de los compañeros dentro de la practica	Actividades grupales y de trabajo en equipo Juegos cooperativos Practica real
Sesión 8	Tema: Regulación emocional Objetivo: Facilitar el desarrollo de habilidades para afrontar retos y situaciones de conflicto emocional	Juegos pre deportivos Formas jugadas Solución de problemas

Sesión 9	<p>Tema: Autonomía emocional</p> <p>Objetivo: Favorecer el desarrollo de actitudes resilientes en el estudiante a la hora de enfrentarse a situaciones adversas</p>	<p>Solución de problemas</p> <p>Elaboración de tareas individuales</p>
Sesión 10	<p>Tema: La competencia social</p> <p>Objetivo: Favorecer el desarrollo de habilidades comunicativas y de confianza dentro de tareas que requieran trabajo en equipo.</p>	<p>Aprendizaje colaborativo</p> <p>Juegos pre deportivos</p> <p>Formas jugadas</p>
Sesión 11	<p>Tema: Competencias para la vida y bienestar</p> <p>Objetivo: Potencializar la toma de decisiones dentro de situaciones problema valiéndose de compañeros o herramientas.</p>	<p>Actividades grupales y de trabajo en equipo</p> <p>Juegos cooperativos</p> <p>Practica real</p>
Sesión 12	<p>Tema: Conciencia emocional</p> <p>Objetivo: Comprender las emociones de los demás dentro de situaciones de juego</p>	<p>Juegos pre deportivos</p> <p>Formas jugadas</p> <p>Trabajo en equipo</p>
Sesión 13	<p>Tema: Regulación emocional</p> <p>Objetivo: Favorecer el desarrollo de procesos de regulación de las emociones y sentimientos.</p>	<p>Juegos pre deportivos</p> <p>Formas jugadas</p> <p>Actividades grupales</p>
Sesión 14	<p>Tema: Autonomía emocional</p> <p>Objetivo: Buscar el desarrollo de habilidades que potencien la automotivación y para la generación de auto eficacia emocional.</p>	<p>Solución de problemas</p> <p>Elaboración de tareas individuales</p>

Sesión 15	<p>Tema: La competencia social</p> <p>Objetivo: Favorecer el desarrollo de actitudes que permitan gestionar y prevenir situaciones de conflicto entre los estudiantes</p>	<p>Aprendizaje colaborativo</p> <p>Juegos pre deportivos</p> <p>Formas jugadas</p>
Sesión 16	<p>Tema: Competencias para la vida y bienestar</p> <p>Objetivo: Favorecer el desarrollo del bienestar emocional mediante actitudes que favorezcan la sana competencia y la responsabilidad</p>	<p>Actividades grupales y de trabajo en equipo</p> <p>Juegos cooperativos</p>
Sesión 17	<p>Tema: competencias emocionales</p> <p>Objetivo: Potenciar componentes de cada una de las competencias a través de actividades propias del deporte fútbol</p>	<p>Formas jugadas</p> <p>Actividades grupales</p> <p>Práctica del juego real</p>
Sesión 18	<p>Tema: competencias emocionales</p> <p>Objetivo: Potenciar componentes de cada una de las competencias a través de actividades propias del deporte fútbol</p>	<p>Formas jugadas</p> <p>Actividades grupales</p> <p>Práctica del juego real</p>
Sesión 19	<p>Tema: competencias emocionales</p> <p>Objetivo: Potenciar componentes de cada una de las competencias a través de actividades propias del deporte fútbol</p>	<p>Formas jugadas</p> <p>Actividades grupales</p> <p>Práctica del juego real</p>
Sesión 20	<p>Evaluación</p> <p>Aplicación del cuestionario de educación emocional para la educación</p>	<p>Cuestionario de educación emocional para la educación</p>

	secundaria (CDE-SEC) antes de la implementación de la propuesta didáctica	secundaria (CDE-SEC) antes de la implementación de la propuesta didáctica
Acompañamientos	Objetivo: Acompañar el comportamiento de los alumnos dentro de la práctica deportiva cotidiana sin ningún tipo de intervención desde esta investigación	

## Desarrollo de contenidos

### Unidades didácticas

Esta propuesta está compuesta por seis unidades didácticas, cada una de ellas correspondiente para cada competencia emocional, cada unidad didáctica comprende tres sesiones de clase, donde habrá tres momentos diferentes donde se trabaje una sola competencia dentro del periodo de ejecución de la propuesta didáctica. Las sesiones tienen una duración de una hora donde se realizara un calentamiento, una parte central donde se desarrollara cada contenido propuesto y una parte final donde se realizara una retroalimentación de lo desarrollado. Se realizara una unidad de acompañamiento donde se observara el comportamiento de los sujetos dentro de la actividad deportiva, solo se intervendrá para realizar una reflexión de lo sucedido dentro de la práctica deportiva.

### **Unidad didáctica conciencia emocional.**

**Objetivo:** Estimular el desarrollo de la conciencia emocional mediante actividades y tareas que propicien la toma de conciencia de emociones propias y ajenas.

Esta unidad pretende ser desarrollada en tres sesiones diferentes donde se busca que cada estudiante experimente la interacción existente entre la emoción y el comportamiento, además en cada una de las sesiones se realizará una reflexión para que los sujetos puedan comprender de qué manera sus emociones repercuten dentro y fuera de la actividad deportiva y puedan mencionar las emociones que experimentaron durante el desarrollo de la sesión y si fue fácil su reconocimiento.

#### **Temáticas a desarrollar**

- Toma de conciencia de emociones propias y ajenas
- Tomar conciencia interacción cognición, emoción y comportamiento

### **Unidad regulación emocional**

**Objetivo:** Estimular el desarrollo de la regulación emocional mediante actividades y tareas que faciliten el manejo apropiado de las emociones que experimentan.

Esta unidad pretende ser desarrollada en tres sesiones diferentes buscando que los estudiantes cada vez sean capaces de manejar tanto su comportamiento como aceptar el de los demás dentro de diferentes situaciones de la práctica deportiva, como el comportamiento violento, tolerancia y el manejo de sus estados de ánimo.

#### **Temáticas a desarrollar**

- Expresión emocional adecuada
- Regulación emoción y sentimientos
- Generar emociones positivas

**Unidad didáctica autonomía emocional.**

**Objetivo:** Estimular el desarrollo de la autonomía emocional mediante actividades y tareas que potencien el desarrollo de actitudes que involucren el pensamiento positivo, la responsabilidad y la búsqueda de recursos para superar situaciones problemas.

Esta unidad pretende ser desarrollada en tres sesiones diferentes buscando que los estudiantes mejoren su autoestima, automotivación, la responsabilidad adquirida ante una tarea potencializando la resiliencia como capacidad para afrontar con éxito condiciones adversas dentro y fuera de la práctica deportiva.

**Temáticas a desarrollar**

- Autoestima imagen positiva de sí mismo
- Automotivación
- Responsabilidad
- Actitud positiva
- Análisis crítico de normas sociales
- Resiliencia

**Unidad didáctica competencia social**

**Objetivo:** Estimular el desarrollo de la competencia social mediante actividades y tareas que potencien el desarrollo de compañerismo, relaciones personales y habilidades sociales.

Esta unidad pretende ser desarrollada en tres sesiones diferentes buscando que los estudiantes mejoren sus habilidades sociales básicas como el dialogo, la cooperación y la colaboración,

además del respeto por los demás tanto compañeros como profesores, familiares y las personas con las que interactúan cotidianamente.

### **Temáticas a desarrollar**

- Dominar habilidades sociales básicas, escuchar, saludar, despedirse, cooperar, colaborar
- Respeto por los demás
- Comunicación receptiva
- Comunicación expresiva
- Compartir emociones

### **Unidad didáctica competencias para la vida y el bienestar.**

**Objetivo:** Estimular el desarrollo de la competencia social mediante actividades y tareas que potencien el desarrollo de comportamientos responsables individuales y sociales dentro y fuera de la actividad deportiva.

Esta unidad pretende ser desarrollada en tres sesiones diferentes buscando que los estudiantes potencialicen la toma de decisiones adecuadas ante diferentes situaciones y tareas el bienestar emocional dentro y fuera de la actividad deportiva.

### **Temáticas a desarrollar**

- Fijar objetivos
- Toma de decisiones
- Buscar ayuda y recursos.

## **Evaluación**

El Cuestionario de Educación Emocional para la Educación Secundaria (CDE-SEC) hace parte de los cuestionarios diseñados por el GROOP (Grupo de Recerca en Orientación Psicopedagógica). Cuestionario que surge a partir del modelo de competencias emocionales planteado por Bisquerrar y Pérez citados en (Soler, Moreno, Chica, Pérez y Martínez, 2016).

Existen diferentes cuestionarios para evaluar la evaluación de las competencias emocionales sin embargo para el caso de esta investigación se contempló la utilización del Cuestionario de Educación Emocional para la Educación Secundaria (CDE-SEC) de acuerdo al rango de edad en el que se encuentra la población el cual es entre los catorce y los dieciséis años ya que existen cuestionario para evaluar las competencias emocionales específicos para rango de edad menores. El cuestionario consta de 35 preguntas con un formato de respuesta tipo Likert con once opciones diferentes de respuesta con una escala de cero (0) completamente desacuerdo hasta diez (10) completamente de acuerdo.

## **Reflexión de cada sesión**

Aunque se consideraron especialmente los resultados obtenidos tras la aplicación del cuestionario antes y después de la intervención, puesto que se reflejaran estadísticamente los resultados únicamente, se tendrán en cuenta para complementar las conclusiones y recomendaciones las reflexiones obtenidas al finalizar cada una de las sesiones de intervención.

## Desarrollo de actividades

### Juegos pre-deportivos

#### **Pasar al campo del contrario**

**Objetivo:** Involucrar al alumno dentro de situaciones propias del deporte, desplazamiento, pase y control.

**Descripción:** Se formaran diferentes equipos de cuatro jugadores, cada equipo deberá completar un numero de pases determinado con la mano o con el pie, dependiendo la instrucción.

**Variantes:** Numero de pases, superficie de contacto, altura del pase, extremidad con la que se realiza el pasa, dirección del desplazamiento.

**Componente emocional:** Regulación emocional y autonomía emocional: involucrar a los alumnos con aspectos propios del deporte y dentro del grupo de trabajo propiciando emociones positivas y generando motivación entre ellos.

#### **Marca personal**

**Objetivo:** Involucrar al alumno dentro de situaciones propias del deporte, desplazamiento y marca

**Descripción:** En grupos de tres se enfrentarán dos contra uno, un alumno tendrá que interceptar el pase a sus otros dos compañeros, quienes se encuentran trabajando en parejas tendrá que deslazarse evitando ser marcado o que intercepten su pase.

**Componente emocional:** Conciencia emocional, competencia social, competencias para la vida y el bienestar: involucrar a los alumnos con aspectos propios del deporte toma de conciencia de emociones propias y ajenas dentro del trabajo en grupo generando interacción entre los

participantes para hacer una relación conciencia interacción cognición, emoción y comportamiento

### **Gol en diferentes arcos**

**Objetivo:** Involucrar al alumno dentro de situaciones propias del deporte, desplazamiento pase y remate

**Descripción:** Formando diferentes equipos se enfrentaran dos equipos a la vez buscando anotar gol en diferentes porterías ubicadas dentro de un rectángulo marcado.

**Componente emocional:** Conciencia emocional, autonomía emocional competencia social, competencias para la vida y el bienestar: involucrar a los alumnos con aspectos propios del deporte toma de decisiones, la responsabilidad para ejecutar tareas específicas, automotivación, análisis crítico de normas sociales y mejora de la comunicación con sus compañeros.

### **Robar el balón del contrario**

**Objetivo:** Involucrar al alumno dentro de situaciones propias del deporte, invasión al campo contrario y posesión del balón.

**Descripción:** Formando diferentes equipos, enfrentando dos a la vez, dentro de un rectángulo demarcado y dividido en dos partes cada equipo deberá robar el balón del campo contrario y mantenerlo en el campo propio el mayor tiempo posible.

**Componente emocional:** Conciencia emocional, autonomía emocional, regulación emocional, competencia social, competencias para la vida y el bienestar: involucrar a los alumnos con aspectos propios del deporte buscando diferentes recursos creados por ellos, dentro de las normas para realizar la actividad, mejorar la comunicación para transmitir ideas y mantener buena

actitud en situaciones adversas.

### **Uno vs uno con gol**

**Objetivo:** Involucrar al alumno dentro de situaciones propias del deporte, desplazamiento, conducción y remate.

**Descripción:** En parejas se enfrentaran uno contra uno buscando superar al rival dentro de una zona delimitada

**Variación:** Dos vs dos con gol y arquero

**Componente emocional:** Conciencia emocional, competencia social, competencias para la vida y el bienestar: involucrar a los alumnos con aspectos propios del deporte toma de conciencia de emociones propias y ajenas dentro del trabajo en grupo generando interacción entre los participantes para hacer una relación conciencia interacción cognición, emoción y comportamiento.

### **Un solo arco y dos arqueros**

**Objetivo:** Involucrar al alumno dentro de situaciones propias del deporte, fundamentos técnicos y tácticos.

**Descripción:** Ubicando un arco en el centro de la cancha, dos arqueros defenderán este arco, cada uno por un costado evitando el gol del equipo rival.

**Componente emocional:** Conciencia emocional, autonomía emocional competencia social, competencias para la vida y el bienestar: involucrar a los alumnos con aspectos propios del deporte toma de decisiones, la responsabilidad para ejecutar tareas específicas, automotivación, análisis crítico de normas propias del juego y sociales y mejora de la comunicación con sus compañeros

### **Mini juego con diferencia numérica**

**Objetivo:** Involucrar al alumno dentro de situaciones propias del deporte, fundamentos técnicos y tácticos

**Descripción:** Formando diferentes equipos se enfrentaran dos equipos a la vez buscando mantener la posesión del balón el mayor tiempo posible dentro de una zona demarcada.

**Componente emocional:** Regulación emocional y autonomía emocional: involucrar a los alumnos con aspectos propios del deporte y dentro del grupo de trabajo propiciando emociones positivas, toma de decisiones y generando motivación entre ellos.

### **Juego por posiciones**

**Objetivo:** Involucrar al alumno dentro de situaciones propias del deporte, fundamentos tácticos

**Descripción:** Formando dos equipos se ubicara a cada alumno en una posición determinada y delimitada por un espacio, el alumno tendrá que participar del juego sin ir más allá de su zona de juego.

**Componente emocional:** Regulación emocional y autonomía emocional: involucrar a los alumnos con aspectos propios del deporte y dentro del grupo de trabajo propiciando emociones positivas, toma de decisiones y generando motivación entre ellos.

## **Formas jugadas**

### **Fútbol tenis**

**Objetivo:** Usar el juego de fútbol modificándolo usando los mismos principios del tenis, utilizando las superficies de contacto utilizadas en el fútbol.

**Descripción:** Distribuir a los alumnos en tríos y enfrentar tres contra tres, marcando a mayor cantidad de puntos posibles.

Componente emocional: Autonomía emocional, competencia social, a través del juego propiciar actitudes y comportamientos positivos gestionando la automotivación, la responsabilidad, el análisis autocritico de las acciones realizadas y la comunicación con los compañeros.

### **Vóleifútbol**

**Objetivo:** Usar el juego de fútbol modificándolo usando los mismos principios del voleibol, utilizando las superficies de contacto utilizadas en el fútbol.

**Descripción:** Distribuir a los alumnos en tríos y enfrentar tres contra tres, marcando a mayor cantidad de puntos posibles.

**Componente emocional:** Autonomía emocional, competencia social, a través del juego propiciar actitudes y comportamientos positivos gestionando la automotivación, la responsabilidad, el análisis autocritico de las acciones realizadas y la comunicación con los compañeros.

### **Atrapados con balón**

**Descripción:** Dividir el grupo de alumnos en dos, integrantes de un grupo con balón y otro sin balón, el grupo que no tiene balón deberá robar el balón de los compañeros que lo tienen y que a su vez se encuentran conduciéndolo por un espacio demarcado.

**Objetivo:** Conducir el balón por el espacio evitando perderlo por la acción del rival

**Componente emocional:** Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional gestionar la toma de decisiones, el cuidado por el otro, la automotivación, la regulación de las emociones es situaciones adversas.

### **Fútbol en parejas**

**Objetivo:** Usar el juego de fútbol l modificándolo en donde una pareja de alumnos sea un solo jugados

**Descripción:** Distribuir a los alumnos en parejas y formar equipos de parejas.

**Componente emocional:** Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social, gestionar la comunicación receptiva entre compañeros, el reconocimiento de estados de ánimo propios y ajenos y la comunicación en equipo.

### **Actividad de habilidades con balón**

**Objetivo:** Desarrollar diversas situación de orden motriz que involucren el manejo y uso del balón dentro de situaciones problema

**Descripción:** Los alumnos tendrán que resolver tareas de orden motriz utilizando el balón, individual y grupalmente.

**Componente emocional:** Conciencia emocional, autonomía emocional, regulación emocional, competencia social competencias para la vida y el bienestar; gestionar la toma de decisiones, identificar y regular las emociones, automotivación y tolerancia a la frustración en situaciones de orden motriz.

### **Actividades grupales**

- Práctica de fútbol real
- Juego en espacio reducido con diferentes tareas
- Retos motrices individuales y grupales.
- Cambios de rol dentro de la práctica, todos son arqueros, todos son delanteros
- Reflexión de las actividades realizadas

### **Objetivo:**

El objetivo de las actividades grupales es orientar al alumno en el desarrollo de habilidades que integren aspectos de diferentes actividades realizadas dentro de la práctica enfocadas hacia el aprendizaje y regulación de las emociones que se experimentan dentro de la práctica, la expresión y regulación de estas gestionando el análisis de los comportamientos que se producen dentro de la práctica, la motivación y automotivación, la solución de problemas y tareas de orden motriz y de comportamiento dentro del campo de práctica y la reflexión y análisis de las diferentes situaciones en las que se participa y como estas pueden aportar al comportamiento fuera de la práctica deportiva.

## Reflexión de la práctica

<b>Tabla 80 Reflexiones de cada sesión</b>	
<b>Sesión</b>	<b>Reflexión de la practica</b>
<b>1</b>	<p>Desde lo aportado por los alumnos al finalizar la evaluación de diagnóstico, para la mayoría de ellos la evaluación en este tipo de competencias o la evaluación enfocada el comportamiento emocional fue nueva.</p> <p>Al ser una evaluación diferente, muchos tuvieron dificultad en expresar o evaluar correctamente sus sensaciones en cada una de las preguntas</p>
<b>2</b>	<p>Al finalizar las actividades realizadas los alumnos fueron cuestionados acerca de las emociones que experimentaron durante su desarrollo, para muchos fue fácil expresar sus emociones y sensaciones dentro de la práctica, otros manifestaron un poco de dificultad ya que según lo manifestado se sentían incómodos a lo hora de hacerlo.</p> <p>Algunos alumnos aportaron la importancia de reconocer las emociones o regular el comportamiento no solo dentro de la práctica sino fuera de ella.</p>
<b>3</b>	<p>Para la mayoría de los alumnos fijarse en las emociones, comportamientos y acciones positivas tanto propias como ajenas no fue nada nuevo, sin embargo para muchos de ellos es difícil notar o felicitar a los compañeros cuando estas suceden ya que muchas veces se centran en recriminar errores y no es resaltar la importancia de los comportamientos y emociones positivas. Al ser cuestionados sobre la importancia de reconocer estas acciones la mayoría de ellos se enfocaron en la importancia que esto tiene puesto que les permitirá apoyar a sus compañeros y hacer mejor las cosas dentro de la práctica.</p>
<b>4</b>	<p>Según lo expresado por los estudiantes al finalizar la práctica, la motivación es uno de los aspectos en donde sienten que deben ser mejores puesto que muchas veces se desmotivan al no poder realizar na tarea determinada, el ser suplentes o frente a resultados adversos dejando de actuar eficientemente o hasta abandonando la práctica por algunos días</p>
<b>5</b>	<p>Lo más importante dentro del desarrollo de la práctica, según los alumnos, es el trabajo en equipo puesto que es un valor que muchos manifestaron se les ha inculcado dentro del desarrollo de la práctica, además enfatizan en la tarea de apoyar a un compañero si este se llega a equivocar, sin embargo muchos manifiestan que esta última parte es la más difícil ya que en muchas ocasiones se centran más en el error y se disgustan con sus compañeros.</p>

6	Se manifestó dentro del grupo la importancia de actuar correctamente no solo dentro de la práctica deportiva, sino además fuera de ella, tanto dentro de la escuela como fuera de ella, sin embargo muchos han manifestado que no trasladan los aprendizajes y conocimiento obtenidos dentro de la escuela o la práctica escolar fuera de ella porque algunos consideran que son contextos totalmente diferentes, otros resaltan la importancia que tiene este proceso pues muchos conocimiento que adquieren en la escuela les sirven para el desarrollo de sus acciones cotidianas fuera del contexto escolar y para su vida
7	Para los estudiantes lo más importante dentro y fuera de la práctica deportiva y la escuela es poder actuar correctamente sin dejarse llevar de las emociones y las sensaciones que tengan pero para muchos es difícil controlar este tipo de comportamientos y usan la práctica de algunos deportes o actividades que les ayuden a distraerse o a controlar malos comportamientos.
8	Los estudiantes manifestaron que lo más importante antes de afrontar algún problema en cuanto a lo deportivo es estar en completa tranquilidad pero muchas veces el nerviosismo no los deja actuar correctamente, algunos manifiestan que esto les sucede en diferentes contextos y controlar los nervios o el miedo puede afectar el resultado de lo que hagan.
9	Es importante saber afrontar situaciones adversas dentro y fuera de la escuela como dentro y fuera de la práctica deportiva ya que muchos estudiantes manifiestan que superar obstáculos o situaciones les permite aprender y ser cada día mejores, otros consideran que muchas veces no se puede actuar de la mejor manera pero se puede hacer un gran esfuerzo por hacerlo.
10	Para los estudiantes tanto dentro de la práctica, la escuela y fuera de estos dos contextos es muy importante saber comunicar lo que uno piensa o quiere hacer pues un error o evitar comentar algo puede generar una situación problema, dentro de la práctica los estudiantes consideran que es una de las habilidades más importantes a tener en cuenta.
11	Para los estudiantes decidir correctamente es fácil desde su perspectiva, sin embargo muchos se cuestionan dentro de la práctica deportiva ya que en situaciones dentro de la práctica ellos piensan que puede estar haciendo las cosas bien pero esto puede generar un error y afectar a sus compañeros, la toma de decisiones desde la perspectiva de la práctica deportiva es un poco más difícil que en situaciones fuera de ella en ocasiones para los estudiantes.
12	Saber actuar correctamente y no dejarse llevar por la situación en para los estudiantes un punto a mejorar puesto que muchas veces se ven castigados o se encerraron en situaciones adversas por no saber controlar sus emociones y comportamientos dentro y fuera de la escuela

<b>13</b>	Hay diferentes factores que influyen en la emociones dentro y fuera de la práctica, como dentro y fuera de la escuela, para algunos de los estudiantes es difícil expresar cuales son las dificultades o problemas que se pueden generar ya sea por falta de confianza con sus compañeros o porque pueden sentirse mal si son cuestionados.
<b>14</b>	Estar satisfecho con lo que se hace es un tema de gran importancia para los alumnos ya que muchos manifiestan que siempre al final una práctica o un partido o al obtener el resultado de una evaluación se cuestionan a si mismo sobre el resultado obtenido, para muchos la práctica deportiva les permite esforzarse cada vez más buscando ser mejores, sin embargo muchos hacen énfasis en el gusto por la práctica y el disgusto por alguna clase o actividad fuera de la práctica deportiva escolar.
<b>15</b>	Dentro de la reflexión generada en la sesión los estudiantes mencionaron la importancia que tiene el intentar comprender la posición del otro pues muchas veces un compañero puede tener problemas en casa o con sus familiares, además mencionar la importancia que tiene el saber manejar estas situaciones para que no verse afectado en las demás cosas que haga.
<b>16</b>	Trabajar en aspectos emocionales o psicológicos es de vital importancia para los estudiantes, muchos manifiestan que este tipo de actividades les permite desempeñarse mejor y poder controlar el miedo o el nerviosismo dentro de situaciones importantes
<b>17</b>	Para los estudiantes saber manejar las emociones dentro y fuera de la escuela y la práctica deportiva les permite afrontar retos de una mejor manera y según ellos les permite entender y apoyar a sus amigos o familiares
<b>18</b>	Muchos alumnos consideran que este tipo de actividades deberían estar presentes no solo en la práctica deportiva escolar, sino además en diferentes contextos dentro de la escuela pues para ellos muchas materias o clases tienen problemas o situaciones diferentes en donde muchas veces no has logrado actuar correctamente.
<b>19</b>	Dentro de la práctica, se manifiesta por parte de los alumnos que se le da mayor importancia al trabajo técnico y muchas veces no se les enseña actuar correctamente ante situaciones como cobrar un tiro penalti, cuando son expulsados o se encuentran con un resultado en contra.
<b>20</b>	Al ser la segunda evaluación de este tipo para los estudiantes, se manifestó por parte de ellos mayor facilidad a la hora de evaluar cada ítem pero desde la perspectiva de ellos aunque no fue difícil hacerlo se preguntaban cuál fue la respuesta en la primera prueba y les generaba algo de duda.

<b>Acompañamientos</b>	<p>Las reflexiones realizadas en cada una de las sesiones se realizaron de manera grupal ya que fue un conceso de los alumnos realizarlo de esa manera pues individualmente les hubiese costado más desde la perspectiva de ellos, al hacerlo de esta manera ellos podían apoyarse o complementar las opiniones de los demás.</p> <p>En las sesiones de acompañamiento, no se hizo ningún tipo de reflexión directa con los estudiantes, sin embargo algunos de ellos realizaron un pequeño dialogo al finalizar los acompañamientos para discutir aspectos de la práctica.</p>
------------------------	---

### Referencias propuesta didáctica

Ambora, T., López, B. y Márquez, M. (2012) Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *REOP* (23), pp. 39-49.

Berastegui, J. (2015) Evaluación del desarrollo de la educación emocional en un centro educativo. (Tesis de doctorado) Universidad del País Vasco, España.

Deulofeu, M., Morillas, L., Pellicer, I., Quer, V., Toll, J. y Tusell M. (2013) *Educación emocional en la escuela*. México D.F. México. Editorial Alfaomega tomo 4.

De la Barrera, M., Donolo, D., Acosta, L. y González, M. (2012) Inteligencia emocional y ambientes escolares: Una propuesta psicopedagógica. *Revista Enseñanza e Investigación en Psicología* (17) pp. 63-81.

García, J. (2012) La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación* (36) pp. 1-24.

Gonzales, J. y Gonzales, M. (2011) La inteligencia emocional y su práctica educativa con alumnos de 1º de educación primaria, profesores y padres. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD. Revista de Psicología* (1) pp. 353-360.

Mercadet, O. y Lima, P. (2014) La inteligencia emocional, las emociones y el deporte.

Universidad de Matanzas, Matanzas, Cuba.

Oros, B. Manucci, V. Richaud-de Minzi, M. (2011) Desarrollo de emociones positivas en la niñez. Lineamientos para la intervención escolar. *Educación y Educadores* (14) pp. 493-509

## 7.5 Cuestionarios digitalizados

### Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura en Deporte

#### Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el desarrollo de competencias emocionales en escolares

#### Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)

Sujeto: **1**

Edad: 14

Curso: 8°

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

	Preguntas	Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	5
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	10
3	Me gusta tal y como soy físicamente	10
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	5
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	0
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	5
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	5
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	10
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	10
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	5
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	5
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	5
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	10
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	10
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	5
16	Noto cuando los otros están de mal humor	10
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	10
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	10
20	Me siento una persona feliz	7
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	10
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	10
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	10
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	10
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	5
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	10
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	10
28	Estoy descontento conmigo mismo	8
29	Tengo muchos amigos	9
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	6

31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	8
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	10
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	10
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	9
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	7

## Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura en Deporte

### Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el desarrollo de competencias emocionales en escolares

#### Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)

Sujeto: 2

Edad: 14

Curso: 8°

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	10
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	7
3	Me gusta tal y como soy físicamente	7
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	0
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	10
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	7
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	2
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	0
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	0
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	7
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	0
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	5
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	5
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	0
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	10
16	Noto cuando los otros están de mal humor	10
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	0
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	0
20	Me siento una persona feliz	10
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	10
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	5
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	0
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	0
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	10
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	3
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	7

28	Estoy descontento conmigo mismo	0
29	Tengo muchos amigos	5
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	0
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	10
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	10
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	0
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	5
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	10

## Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura en Deporte

### Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el desarrollo de competencias emocionales en escolares

#### Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)

Sujeto: 3

Edad: 13

Curso: 8°

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	5
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	5
3	Me gusto tal y como soy físicamente	8
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	0
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	8
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	2
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	10
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	5
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	2
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	2
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	5
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	7
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	7
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	2
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	5
16	Noto cuando los otros están de mal humor	10
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	5
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	0
20	Me siento una persona feliz	10
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	5
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	10
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	5
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	2

25	Tengo la sensación de aprovechar bien mí tiempo libre	7
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	0
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actuó bruscamente	2
28	Estoy descontento conmigo mismo	0
29	Tengo muchos amigos	10
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	0
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	10
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	2
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	2
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	2
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	10

## Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura en Deporte

### Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el desarrollo de competencias emocionales en escolares

#### Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)

Sujeto: 4

Edad: 14

Curso: 8°

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	7
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	10
3	Me gusta tal y como soy físicamente	10
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	5
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	10
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	1
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	6
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	10
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	4
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	6
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	7
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	5
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	4
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	8
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	6
16	Noto cuando los otros están de mal humor	0
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	3
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	8
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	4
20	Me siento una persona feliz	8
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	0

22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	7
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	5
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	1
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	5
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	0
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	7
28	Estoy descontento conmigo mismo	2
29	Tengo muchos amigos	7
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	1
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	9
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	2
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	5
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	3
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	10

**Universidad Pedagógica Nacional  
Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el  
desarrollo de competencias emocionales en escolares**

**Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Sujeto: 5

Edad: 14

Curso: 8°

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	8
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	8
3	Me gusto tal y como soy físicamente	7
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	8
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	8
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	8
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	8
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	8
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	7
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	7
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	7
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	8
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	8
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	8
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	8
16	Noto cuando los otros están de mal humor	8
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	8
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	8

19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	7
20	Me siento una persona feliz	8
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	7
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	7
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	8
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	7
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	8
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	7
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	8
28	Estoy descontento conmigo mismo	7
29	Tengo muchos amigos	9
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	7
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	9
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	8
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	8
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	7
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	8

**Universidad Pedagógica Nacional  
Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el  
desarrollo de competencias emocionales en escolares**

**Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Sujeto: 6

Edad: 14

Curso: 8º:

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

	Preguntas	Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	8
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	2
3	Me gusta tal y como soy físicamente	6
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	8
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	4
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	8
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	9
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	10
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	5
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	8
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	7
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	10
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	10
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	7
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	8

16	Noto cuando los otros están de mal humor	10
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	4
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	9
20	Me siento una persona feliz	10
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	7
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	4
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	8
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	5
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	7
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	2
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	3
28	Estoy descontento conmigo mismo	1
29	Tengo muchos amigos	8
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	2
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	9
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	3
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me tratan los otros	3
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	1
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	9

## Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura en Deporte

### Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el desarrollo de competencias emocionales en escolares

#### Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)

Sujeto: 7

Edad: 14

Curso: 8°

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

	Preguntas	Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	8
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	7
3	Me gusta tal y como soy físicamente	9
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	7
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	8
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	6
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	6
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	8
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	4
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	7
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	9
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	8

13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	6
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	3
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	7
16	Noto cuando los otros están de mal humor	7
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	6
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	8
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	5
20	Me siento una persona feliz	8
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	9
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	7
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	9
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	8
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	7
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	6
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	6
28	Estoy descontento conmigo mismo	4
29	Tengo muchos amigos	8
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	5
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	8
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	5
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	10
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	5
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	8

### Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura en Deporte

#### Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el desarrollo de competencias emocionales en escolares

#### Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)

Sujeto: 8

Edad: 14

Curso: 8°

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	6
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	9
3	Me gusta tal y como soy físicamente	10
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	5
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	8
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	3
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	6
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	8
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	1

10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	4
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	5
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	9
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	7
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	5
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	10
16	Noto cuando los otros están de mal humor	6
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	6
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	9
20	Me siento una persona feliz	10
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	6
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	4
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	4
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	8
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	7
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	7
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	2
28	Estoy descontento conmigo mismo	0
29	Tengo muchos amigos	8
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	6
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	9
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	9
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	5
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	4
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	10

**Universidad Pedagógica Nacional**  
**Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el desarrollo de competencias emocionales en escolares**

**Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Sujeto: 9

Edad: 14

Curso: 8°

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

	Preguntas	Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	7
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	6
3	Me gusta tal y como soy físicamente	9
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	7
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	5
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	3

7	Quando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	6
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	5
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	7
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	5
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	7
12	Quando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	4
13	Quando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	8
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	4
15	Quando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	7
16	Noto cuando los otros están de mal humor	8
17	Quando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	5
18	Quando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	4
20	Me siento una persona feliz	9
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	3
22	Quando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	8
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	4
24	Quando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	4
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	7
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	2
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	7
28	Estoy descontento conmigo mismo	0
29	Tengo muchos amigos	8
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	2
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	7
32	Quando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	4
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	5
34	Quando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	7
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	8

**Universidad Pedagógica Nacional  
Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el  
desarrollo de competencias emocionales en escolares**

**Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Sujeto: **10**

Edad: 15

Curso: 8°

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	7
2	Quando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	7
3	Me gusta tal y como soy físicamente	8

4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	3
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	7
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	8
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	5
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	2
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	5
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	7
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	8
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	7
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	6
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	5
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	6
16	Noto cuando los otros están de mal humor	4
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	7
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	8
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	8
20	Me siento una persona feliz	8
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	5
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	6
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	5
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	8
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	8
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	6
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	4
28	Estoy descontento conmigo mismo	3
29	Tengo muchos amigos	8
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	8
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	7
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	2
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me tratan los otros	5
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	3
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	7

**Universidad Pedagógica Nacional**  
**Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el  
desarrollo de competencias emocionales en escolares**

**Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Sujeto: **11**

Edad: 14

Curso: 8°

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	7
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	8
3	Me gusta tal y como soy físicamente	9
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	6
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	10
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	7
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	2
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	8
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	0
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	9
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	7
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	8
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	8
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	7
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	8
16	Nota cuando los otros están de mal humor	10
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	9
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	8
20	Me siento una persona feliz	10
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	9
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	8
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	8
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	7
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	5
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	5
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	1
28	Estoy descontento conmigo mismo	6
29	Tengo muchos amigos	6
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	5
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	9
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	10
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	8
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	6
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	10

**Universidad Pedagógica Nacional**  
**Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el  
desarrollo de competencias emocionales en escolares**

**Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Sujeto: 12

Edad: 15

Curso: 8º

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	9
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	6
3	Me gusta tal y como soy físicamente	10
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	8
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	9
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	10
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	7
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	5
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	6
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	7
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	7
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	9
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	5
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	6
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	7
16	Nota cuando los otros están de mal humor	8
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	4
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	5
20	Me siento una persona feliz	9
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	4
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	7
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	6
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	5
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	9
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	5
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	6
28	Estoy descontento conmigo mismo	2
29	Tengo muchos amigos	6
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	3
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	6
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	8
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	8
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	6
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	10

**Universidad Pedagógica Nacional  
Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el  
desarrollo de competencias emocionales en escolares**

**Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Sujeto: 13

Edad: 15

Curso: 8º

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	7
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	4
3	Me gusta tal y como soy físicamente	9
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	7
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	9
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	8
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	8
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	10
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	3
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	8
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	8
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	4
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	6
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	3
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	6
16	Noto cuando los otros están de mal humor	7
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	8
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	8
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	10
20	Me siento una persona feliz	8
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	5
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	8
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	5
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	4
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	5
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	4
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actuó bruscamente	5
28	Estoy descontento conmigo mismo	7
29	Tengo muchos amigos	10
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	6
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	9
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	8
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	10
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	5
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	8

**Universidad Pedagógica Nacional**  
**Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el  
desarrollo de competencias emocionales en escolares**

**Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Sujeto: 14

Edad: 14

Curso: 8°

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	7
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	10
3	Me gusta tal y como soy físicamente	8
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	4
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	5
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	6
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	8
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	6
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	4
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	6
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	8
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	6
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	4
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	5
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	10
16	Noto cuando los otros están de mal humor	9
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	7
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	9
20	Me siento una persona feliz	7
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	10
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	6
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	5
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	8
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	6
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	7
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	6
28	Estoy descontento conmigo mismo	5
29	Tengo muchos amigos	10
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	5
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	10
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	8
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	6
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	7
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	9

**Universidad Pedagógica Nacional**  
**Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el desarrollo de competencias emocionales en escolares**

**Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Sujeto: **15**

Edad: 14

Curso: 8°

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	6
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	5
3	Me gusta tal y como soy físicamente	7
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	7
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	8
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	8
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	7
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	5
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	7
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	7
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	7
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	9
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	5
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	8
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	5
16	Noto cuando los otros están de mal humor	6
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	4
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	8
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	6
20	Me siento una persona feliz	10
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	3
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	9
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	4
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	6
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	7
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	3
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	4
28	Estoy descontento conmigo mismo	4
29	Tengo muchos amigos	9
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	6
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	10
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	7
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	10
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	5
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	9

**Universidad Pedagógica Nacional**  
**Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el  
desarrollo de competencias emocionales en escolares**

**Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Sujeto: 1

Edad: 14

Curso: 8º:

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	7
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	10
3	Me gusta tal y como soy físicamente	10
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	6
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	8
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	6
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	8
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	9
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	7
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	6
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	8
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	8
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	8
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	9
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	9
16	Noto cuando los otros están de mal humor	10
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	8
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	10
20	Me siento una persona feliz	9
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	9
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	8
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	6
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	8
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	6
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	7
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	6
28	Estoy descontento conmigo mismo	2
29	Tengo muchos amigos	9
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	4
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	8
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	9
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	7

34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	8
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	10

**Universidad Pedagógica Nacional**  
**Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el desarrollo de competencias emocionales en escolares**

**Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Sujeto: 2

Edad: 14

Curso: 8°:

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	10
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	7
3	Me gusta tal y como soy físicamente	9
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	0
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	10
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	9
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	7
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	2
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	0
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	8
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	2
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	6
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	2
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	0
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	10
16	Noto cuando los otros están de mal humor	10
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	2
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	0
20	Me siento una persona feliz	10
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	8
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	4
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	2
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	0
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	10
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	0
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	5
28	Estoy descontento conmigo mismo	0
29	Tengo muchos amigos	7
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	0

31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	10
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	10
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	0
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	6
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	10

**Universidad Pedagógica Nacional**  
**Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el desarrollo de competencias emocionales en escolares**

**Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Sujeto: 3

Edad: 13

Curso: 8º:

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

	Preguntas	Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	5
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	6
3	Me gusta tal y como soy físicamente	8
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	1
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	9
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	6
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	10
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	4
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	2
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	6
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	6
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	9
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	6
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	0
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	8
16	Nota cuando los otros están de mal humor	10
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	2
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	0
20	Me siento una persona feliz	10
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	5
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	10
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	3
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	0
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	6
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	0
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	1

28	Estoy descontento conmigo mismo	0
29	Tengo muchos amigos	10
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	0
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	10
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	1
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	0
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	1
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	10

## Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura en Deporte

### Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el desarrollo de competencias emocionales en escolares

#### Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)

Sujeto: 4

Edad: 14

Curso: 8°:

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

	Preguntas	Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	9
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	10
3	Me gusto tal y como soy físicamente	10
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	4
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	9
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	7
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	10
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	7
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	4
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	5
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	9
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	10
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	3
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	2
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	7
16	Noto cuando los otros están de mal humor	6
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	3
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	9
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	4
20	Me siento una persona feliz	10
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	2
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	5
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	1
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	2

25	Tengo la sensación de aprovechar bien mí tiempo libre	8
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	0
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actuó bruscamente	2
28	Estoy descontento conmigo mismo	0
29	Tengo muchos amigos	9
30	Nadad de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	0
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	8
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	0
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	3
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	1
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	10

## Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura en Deporte

### Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el desarrollo de competencias emocionales en escolares

#### Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)

Sujeto: 5

Edad: 14

Curso: 8º:

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	9
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	8
3	Me gusto tal y como soy físicamente	7
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	9
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	10
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	9
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	7
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	6
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	5
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	5
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	10
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	10
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	9
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	6
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	9
16	Noto cuando los otros están de mal humor	9
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	5
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	7
20	Me siento una persona feliz	9
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	3

22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	6
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	8
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	6
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	8
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	4
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	4
28	Estoy descontento conmigo mismo	1
29	Tengo muchos amigos	8
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	3
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	10
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	5
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	3
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	5
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	10

**Universidad Pedagógica Nacional  
Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el  
desarrollo de competencias emocionales en escolares**

**Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Sujeto: 6

Edad: 14

Curso: 8º:

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	8
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	6
3	Me gusto tal y como soy físicamente	10
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	6
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	6
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	10
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	8
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	9
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	0
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	9
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	10
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	10
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	10
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	8
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	9
16	Nota cuando los otros están de mal humor	9
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	5
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10

19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	9
20	Me siento una persona feliz	9
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	5
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	3
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	6
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	8
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	10
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	2
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	4
28	Estoy descontento conmigo mismo	0
29	Tengo muchos amigos	7
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	0
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	8
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	4
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	1
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	1
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	8

**Universidad Pedagógica Nacional  
Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el  
desarrollo de competencias emocionales en escolares**

**Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Sujeto: 7

Edad: 14

Curso: 8º:

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	9
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	7
3	Me gusta tal y como soy físicamente	9
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	4
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	7
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	10
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	7
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	7
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	2
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	6
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	9
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	10
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	5
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	3
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	10

16	Noto cuando los otros están de mal humor	7
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	5
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	5
20	Me siento una persona feliz	10
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	9
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	8
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	8
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	5
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	10
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	3
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	1
28	Estoy descontento conmigo mismo	0
29	Tengo muchos amigos	7
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	4
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	8
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	5
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me tratan los otros	8
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	6
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	10

### Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura en Deporte

#### Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el desarrollo de competencias emocionales en escolares

#### Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)

Sujeto: 8

Edad: 14

Curso: 8º:

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

	Preguntas	Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	6
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	9
3	Me gusta tal y como soy físicamente	9
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	6
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	9
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	8
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	9
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	0
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	1
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	8
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	7
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	9

13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	8
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	3
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	9
16	Noto cuando los otros están de mal humor	8
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	2
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	9
20	Me siento una persona feliz	10
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	2
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	0
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	1
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	4
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	9
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	6
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	0
28	Estoy descontento conmigo mismo	0
29	Tengo muchos amigos	8
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	2
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	10
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	6
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	2
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	3
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	10

### Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura en Deporte

#### Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el desarrollo de competencias emocionales en escolares

#### Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)

Sujeto: 9

Edad: 14

Curso: 8°:

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	8
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	10
3	Me gusta tal y como soy físicamente	9
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	5
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	7
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	8
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	7
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	5
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	0

10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	5
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	7
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	7
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	5
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	3
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	8
16	Noto cuando los otros están de mal humor	10
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	5
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	4
20	Me siento una persona feliz	10
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	1
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	6
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	1
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	2
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	9
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	0
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	2
28	Estoy descontento conmigo mismo	0
29	Tengo muchos amigos	8
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	2
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	8
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	1
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	6
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	4
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	9

## Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura en Deporte

### Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el desarrollo de competencias emocionales en escolares

#### Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)

Sujeto: 10

Edad: 15

Curso: 8º:

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	7
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	7
3	Me gusta tal y como soy físicamente	10
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	4
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	9
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	7

7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	9
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	5
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	5
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	8
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	7
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	9
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	4
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	3
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	5
16	Noto cuando los otros están de mal humor	7
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	5
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	8
20	Me siento una persona feliz	7
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	7
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	7
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	2
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	4
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	7
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	5
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	5
28	Estoy descontento conmigo mismo	0
29	Tengo muchos amigos	10
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	1
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	7
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	0
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	0
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	0
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	10

**Universidad Pedagógica Nacional**  
**Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el  
desarrollo de competencias emocionales en escolares**

**Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Sujeto: **11**

Edad: 14

Curso: 8°:

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

	Preguntas	Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	7
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	10
3	Me gusta tal y como soy físicamente	7

4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	3
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	10
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	6
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	4
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	6
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	0
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	8
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	6
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	8
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	7
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	8
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	10
16	Noto cuando los otros están de mal humor	10
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	8
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	8
20	Me siento una persona feliz	9
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	10
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	7
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	8
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	7
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	5
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	4
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	1
28	Estoy descontento conmigo mismo	3
29	Tengo muchos amigos	5
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	6
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	10
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	8
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me tratan los otros	5
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	7
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	10

**Universidad Pedagógica Nacional**  
**Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el  
desarrollo de competencias emocionales en escolares**

**Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Sujeto: **12**

Edad: 15

Curso: 8°:

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	8
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	6
3	Me gusta tal y como soy físicamente	10
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	6
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	10
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	10
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	6
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	1
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	7
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	8
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	7
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	8
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	4
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	5
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	10
16	Nota cuando los otros están de mal humor	10
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	4
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	5
20	Me siento una persona feliz	10
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	6
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	9
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	7
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	6
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	10
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	3
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	5
28	Estoy descontento conmigo mismo	0
29	Tengo muchos amigos	4
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	0
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	9
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	6
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	3
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	4
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	10

**Universidad Pedagógica Nacional**  
**Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el  
desarrollo de competencias emocionales en escolares**

**Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Sujeto: **13**

Edad: 15

Curso: 8º:

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	7
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	5
3	Me gusta tal y como soy físicamente	9
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	0
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	10
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	10
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	9
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	7
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	2
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	9
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	9
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	8
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	4
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	0
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	10
16	Noto cuando los otros están de mal humor	9
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	6
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	10
20	Me siento una persona feliz	9
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	8
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	10
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	5
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	2
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	4
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	0
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	3
28	Estoy descontento conmigo mismo	3
29	Tengo muchos amigos	10
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	2
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	9
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	9
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	10
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	3
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	10

**Universidad Pedagógica Nacional  
Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el  
desarrollo de competencias emocionales en escolares**

**Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Sujeto: 14

Edad: 14

Curso: 8º:

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	10
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	10
3	Me gusta tal y como soy físicamente	7
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	3
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	6
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	5
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	10
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	3
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	5
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	10
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	10
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	9
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	2
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	4
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	10
16	Noto cuando los otros están de mal humor	9
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	4
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	9
20	Me siento una persona feliz	10
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	8
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	10
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	4
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	5
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	5
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	5
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actuó bruscamente	3
28	Estoy descontento conmigo mismo	3
29	Tengo muchos amigos	10
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	1
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	10
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	6
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	7
34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	3
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	10

**Universidad Pedagógica Nacional**  
**Licenciatura en Deporte**

**Implementación de una propuesta didáctica desde la práctica del deporte escolar para el  
desarrollo de competencias emocionales en escolares**

**Cuestionario de educación emocional para la educación secundaria (CDE-SEC)**

Sujeto: **15**

Edad: 14

Curso: 8°

A continuación encontraras algunas preguntas. Léelas atentamente e indica la opción que se aproxime a lo que sientes en el momento. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras.

Enumera de 0 (si estas completamente en desacuerdo) a 10 (completamente de acuerdo) la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Preguntas		Valoración
1	Sé poner nombre a las emociones que experimento	10
2	Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas	5
3	Me gusta tal y como soy físicamente	10
4	Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos	1
5	Casi siempre sé porque me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	10
6	Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	8
7	Cuando estoy nervioso sé cómo tranquilizarme	10
8	Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo	0
9	A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí	5
10	Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	10
11	Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa	10
12	Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho	8
13	Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	4
14	Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas	7
15	Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo	7
16	Noto cuando los otros están de mal humor	10
17	Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco	1
18	Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho	10
19	Me cuesta hablar con las personas que conozco poco	6
20	Me siento una persona feliz	9
21	Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia	7
22	Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento	10
23	Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa	0
24	Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir	4
25	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre	7
26	A menudo me siento triste sin saber el motivo	1
27	A menudo me dejo llevar por la rabia y actué bruscamente	3
28	Estoy descontento conmigo mismo	1
29	Tengo muchos amigos	10
30	Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan	1
31	Me doy cuenta cuando los otros están contentos	10
32	Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra	6
33	Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros	8

34	Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención	1
35	En general, me siento satisfecho con mi vida	8